



Estágio de Natação na equipa de competição da Associação Naval Amorense

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em
Treino Desportivo

Orientador: Professor Doutor Francisco José Bessone Ferreira Alves

Júri:

Presidente

Doutor Francisco José Bessone Ferreira Alves

Vogais

Doutor Pedro Vieira Trouillet Pessoa

Doutora Joana Filipe Jesus Reis

Diogo André da Cruz Amaral Bastos Quintão

2016

Agradecimentos

Ao Professor Doutor Francisco Alves e ao Professor Doutor Pedro Pessoa por todo o conhecimento transmitido ao longo, não só neste mestrado, mas também da licenciatura.

Ao Ricardo Santos por todas as oportunidades que me deu, por toda a partilha, e acima de tudo pela amizade.

Ao João e ao Rafael por terem aceite este desafio sem pensar duas vezes, estando sempre disponíveis para ajudar.

Ao Raul Simões, ao Ricardo Viana e ao David André pela constante troca de conhecimento.

À Daniela Leiria, Diana Catita e ao Diogo Carneiro pela total disponibilidade que tiveram ao longo desta etapa.

A todos os nadadores e encarregados de educação da Associação Naval Amorense por me terem acolhido na “Família Amorense”.

A todos os meus colegas e amigos de faculdade que durante este longo percurso, foram sempre um apoio.

À minha avó Maria que sempre quis que um neto ou bisneto estudasse na FMH.

Aos meus pais por me darem todas as condições de forma a que possa alcançar as minhas ambições. Ao meu irmão por ser o meu suporte, o meu melhor amigo e acima de tudo por me aturar.

A toda a restante família pelo conforto e carinho. Em particular a duas pessoas que sempre acreditaram em mim e que apesar de tudo estão sempre presentes.

Resumo

Este relatório surge no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, pretendendo dar a conhecer as minhas aprendizagens e trabalho desenvolvido durante o estágio de caráter profissionalizante realizado com a equipa de natação absoluta da Associação Naval Amorense ao longo da época 2014/2016.

Este estágio permitiu-me analisar e intervir em diversos aspetos integrados no processo de treino da modalidade de natação, tais como: a análise e correção técnica, análise do planeamento da época desportiva e intervenção, tanto em contexto de competição como também em tarefas das sessões de treino. Desta forma, foi-me possível não só obter um conhecimento mais abrangente e real dos processos de treino, mas também, o enquadramento da informação e conhecimento que foram fornecidos ao longo de todo o meu percurso académico.

Foi ainda possível acrescentar uma componente de investigação a este mesmo relatório, através de um projeto científico realizado com alguns dos nadadores de referência do clube.

Palavras-chave: Natação, nadadores, microciclo, zonas metabólicas, planeamento, competição, análise, treino

Abstract

The present report is part of the Master's degree in Sports Training. In it I will present my learning and working experience acquired during a professional internship with the absolute swimming team of Associação Naval Amorense, throughout the 2014/2016 season.

The aforementioned internship allowed me to analyse and take part in several elements of the training process of a swimming team, namely: analysis and technical correction, analysis of a sporting season's planning process, and intervention, both in the context of competitions and in specific elements of the training sessions. In this way, I was able to acquire a wider and more practical knowledge relative to training processes. At the same time, I was able to better integrate the technical framework learned throughout my academic path.

I further complement this report with scientific research involving some of the main swimmers of Associação Naval Amorense.

Keywords: Swimming, swimmers, microcycle, metabolic areas, planning, competition, analysis, train.

Índice

	Pág.
Agradecimentos.....	3
Resumo	4
Abstract	5
1. Introdução	13
2. Enquadramento Teorico	14
2.1. Operações de Planeamento	14
2.2. Periodização do processo de treino: estruturas intermédias	15
2.2.1. Sessão de treino	15
2.2.2. Microciclo	15
2.2.3. Mesociclo	16
2.2.4. Macrociclo	17
2.3. Quantificação das Cargas de Treino	17
2.3.1. Zonas de Intensidade	17
2.3.2. Unidades Arbitrarias de Carga	18
3. Recursos Humanos e Materiais	19
3.1. Caracterização do clube	19
3.2. Caracterização das Instalações	21
3.3. Caracterização do Grupo	22
3.4. Caracterização dos Nadadores	23
4. Análise Técnica	27
5. Análise da Periodização	33
6. Análise do 1º e 2º Macro ciclos	36
6.1. 1º Macro ciclo	36
6.2. 2º Macro ciclo	67
7. Análise das Competições	102
7.1. Competições 1º Macro ciclo	102
7.2. Competições 2º Macro ciclo	122
8. Projeto sobre a Velocidade Crítica Intermitente	159
9. Conclusões	168
10. Referencias	169
Anexos	170

Índice de Tabelas

	Pág.
Tabela 1: Zonas metabólicas.....	17
Tabela 2: Coeficientes de Ponderação.....	18
Tabela 3: Caracterização do Grupo.....	22
Tabela 4: Objetivos do João Gil.....	23
Tabela 5: Melhores tempos do João Gil.....	24
Tabela 6: Objetivos do Rafael Gil.....	25
Tabela 7: Melhores tempos do Rafael Gil.....	26
Tabela 8: Melhores tempos aos 200L (rapazes).....	160
Tabela 9: Melhores tempos aos 400L (rapazes).....	161
Tabela 10: Melhores tempos aos 200L (raparigas).....	161
Tabela 11: Melhores tempos aos 400L (raparigas).....	161
Tabela 12: Resultados 4x50Livres (rapazes).....	162
Tabela 13: Resultados 8x50Livres (rapazes).....	162
Tabela 14: Resultados 4x50Livres (raparigas).....	163
Tabela 15: Resultados 8x50Livres (rapazes).....	164
Tabela 16: Resultados do teste até à exaustão (rapazes).....	165
Tabela 17: Resultados do teste até à exaustão (raparigas).....	165

Índice de Figuras

	Pág.
Figura 1: Organigrama da Direção.....	19
Figura 2: Organigrama da Secção de Natação	19
Figura 3: Treinador Ricardo Santos e os 1 ^{os} nadadores federados	20
Figura 4: Nacional de clubes 2015.....	20
Figura 5: João Gil.....	23
Figura 6: Rafael Gil.....	25
Figura 7: Salto de Partida do João Gil e do Rafael Gil.....	27
Figura 8: Entrada da mão do João Gil e do Rafael Gil.....	27
Figura 9: Deslize do João Gil e do Rafael Gil.....	28
Figura 10: Ação descendente do João Gil e do Rafael Gil.....	28
Figura 11: Ação Lateral Interior do João Gil e do Rafael Gil	29
Figura 12: Ação Ascendente do João Gil e do Rafael Gil	29
Figura 13: Saída da mão do João Gil e do Rafael Gil	30
Figura 14: Recuperação aérea do João Gil e do Rafael Gil	30
Figura 15: Viragem do João Gil e do Rafael Gil	31
Figura 16: Ação dos membros inferiores do João Gil e do Rafael Gil	31
Figura 17: Periodização do Rafael Gil.....	33

 ndice de Gráficos

	Pág.
<i>Gráfico 1: 1�Microciclo Volume por sessão.....</i>	36
<i>Gráfico 2: 1�Microciclo Volume por zona metabólica</i>	36
<i>Gráfico 3: 1�Microciclo Volume trabalho desenvolvido</i>	37
<i>Gráfico 4: 2�Microciclo Volume por sessão</i>	38
<i>Gráfico 5: 2�Microciclo Volume por zona metabólica</i>	38
<i>Gráfico 6: 2�Microciclo Volume trabalho desenvolvido</i>	39
<i>Gráfico 7: 3�Microciclo Volume por sessão</i>	40
<i>Gráfico 8: 3�Microciclo Volume por zona metabólica</i>	40
<i>Gráfico 9: 3�Microciclo Volume trabalho desenvolvido</i>	41
<i>Gráfico 10: 4�Microciclo Volume por sessão</i>	42
<i>Gráfico 11: 4�Microciclo Volume por zona metabólica</i>	42
<i>Gráfico 12: 4�Microciclo Volume trabalho desenvolvido</i>	43
<i>Gráfico 13: 5�Microciclo Volume por sessão</i>	44
<i>Gráfico 14: 5�Microciclo Volume por zona metabólica</i>	44
<i>Gráfico 15: 5�Microciclo Volume trabalho desenvolvido</i>	45
<i>Gráfico 16: 6�Microciclo Volume por sessão</i>	46
<i>Gráfico 17: 6�Microciclo Volume por zona metabólica</i>	46
<i>Gráfico 18: 6�Microciclo Volume trabalho desenvolvido</i>	47
<i>Gráfico 19: 7�Microciclo Volume por sessão</i>	48
<i>Gráfico 20: 7�Microciclo Volume por zona metabólica</i>	48
<i>Gráfico 21: 7�Microciclo Volume trabalho desenvolvido</i>	49
<i>Gráfico 22: 8�Microciclo Volume por sessão</i>	50
<i>Gráfico 23: 8�Microciclo Volume por zona metabólica</i>	50
<i>Gráfico 24: 8�Microciclo Volume trabalho desenvolvido</i>	51
<i>Gráfico 25: 9�Microciclo Volume por sessão</i>	52
<i>Gráfico 26: 9�Microciclo Volume por zona metabólica</i>	52
<i>Gráfico 27: 9�Microciclo Volume trabalho desenvolvido</i>	53
<i>Gráfico 28: 10�Microciclo Volume por sessão</i>	54
<i>Gráfico 29: 10�Microciclo Volume por zona metabólica</i>	54
<i>Gráfico 30: 10�Microciclo Volume trabalho desenvolvido</i>	55

Gráfico 31: 11ºMicrociclo Volume por sessão	56
Gráfico 32: 11ºMicrociclo Volume por zona metabólica	56
Gráfico 33: 11ºMicrociclo Volume trabalho desenvolvido	57
Gráfico 34: 12ºMicrociclo Volume por sessão	58
Gráfico 35: 12ºMicrociclo Volume por zona metabólica	58
Gráfico 36: 12ºMicrociclo Volume trabalho desenvolvido	59
Gráfico 37: 13ºMicrociclo Volume por sessão	60
Gráfico 38: 13ºMicrociclo Volume por zona metabólica	60
Gráfico 39: 13ºMicrociclo Volume trabalho desenvolvido	61
Gráfico 40: 14ºMicrociclo Volume por sessão	62
Gráfico 41: 14ºMicrociclo Volume por zona metabólica	62
Gráfico 42: 14ºMicrociclo Volume trabalho desenvolvido	63
Gráfico 43: 1º Macrociclo Volume por Microciclo	64
Gráfico 44: 1º Macrociclo Zona Metabólica por Microciclo	64
Gráfico 45: 1º Macrociclo Trabalho desenvolvido por Microciclo	65
Gráfico 46: 1º Macrociclo UAC por Microciclo	65
Gráfico 47: 16ºMicrociclo Volume por sessão	67
Gráfico 48: 16ºMicrociclo Volume por zona metabólica	67
Gráfico 49: 16ºMicrociclo Volume trabalho desenvolvido	68
Gráfico 50: 17ºMicrociclo Volume por sessão	69
Gráfico 51: 17ºMicrociclo Volume por zona metabólica	69
Gráfico 52: 17ºMicrociclo Volume trabalho desenvolvido.....	70
Gráfico 53: 18ºMicrociclo Volume por sessão	71
Gráfico 54: 18ºMicrociclo Volume por zona metabólica	71
Gráfico 55: 18ºMicrociclo Volume trabalho desenvolvido	72
Gráfico 56: 19ºMicrociclo Volume por sessão	73
Gráfico 57: 19ºMicrociclo Volume por zona metabólica	73
Gráfico 58: 19ºMicrociclo Volume trabalho desenvolvido	74
Gráfico 59: 20ºMicrociclo Volume por sessão	75
Gráfico 60: 20ºMicrociclo Volume por zona metabólica	75
Gráfico 61: 20ºMicrociclo Volume trabalho desenvolvido	76
Gráfico 62: 21ºMicrociclo Volume por sessão	77
Gráfico 63: 21ºMicrociclo Volume por zona metabólica	77

Gráfico 64: 21�Microciclo Volume trabalho desenvolvido	78
Gráfico 65: 22�Microciclo Volume por sessão	79
Gráfico 66: 22�Microciclo Volume por zona metabólica	79
Gráfico 67: 22�Microciclo Volume trabalho desenvolvido	80
Gráfico 68: 23�Microciclo Volume por sessão	81
Gráfico 69: 23�Microciclo Volume por zona metabólica	81
Gráfico 70: 23�Microciclo Volume trabalho desenvolvido	82
Gráfico 71: 24�Microciclo Volume por sessão	83
Gráfico 72: 24�Microciclo Volume por zona metabólica	83
Gráfico 73: 24�Microciclo Volume trabalho desenvolvido	84
Gráfico 74: 25�Microciclo Volume por sessão	85
Gráfico 75: 25�Microciclo Volume por zona metabólica	85
Gráfico 76: 25�Microciclo Volume trabalho desenvolvido	86
Gráfico 77: 26�Microciclo Volume por sessão	87
Gráfico 78: 26�Microciclo Volume por zona metabólica	87
Gráfico 79: 26�Microciclo Volume trabalho desenvolvido	88
Gráfico 80: 27�Microciclo Volume por sessão	89
Gráfico 81: 27�Microciclo Volume por zona metabólica	89
Gráfico 82: 27�Microciclo Volume trabalho desenvolvido	90
Gráfico 83: 28�Microciclo Volume por sessão	91
Gráfico 84: 28�Microciclo Volume por zona metabólica	91
Gráfico 85: 28�Microciclo Volume trabalho desenvolvido	92
Gráfico 86: 29�Microciclo Volume por sessão	93
Gráfico 87: 29�Microciclo Volume por zona metabólica	93
Gráfico 88: 29�Microciclo Volume trabalho desenvolvido	94
Gráfico 89: 30�Microciclo Volume por sessão	95
Gráfico 90: 30�Microciclo Volume por zona metabólica	95
Gráfico 91: 30�Microciclo Volume trabalho desenvolvido	96
Gráfico 92: 31�Microciclo Volume por sessão	97
Gráfico 93: 31�Microciclo Volume por zona metabólica	97
Gráfico 94: 31�Microciclo Volume trabalho desenvolvido	98
Gráfico 95: 2� Macrociclo Volume por Microciclo	99
Gráfico 96: 2� Macrociclo Zona Metabólica por Microciclo	99

<i>Gráfico 97: 2º Macrociclo Trabalho desenvolvido por Microciclo</i>	100
<i>Gráfico 98: 2º Macrociclo UAC por Microciclo</i>	100
<i>Gráfico 99: Velocidade critica intermitente (rapazes)</i>	163
<i>Gráfico 100: Velocidade critica intermitente (raparigas)</i>	164

1. Introdução

Este relatório está integrado no Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, tendo sido elaborado no 2º ano letivo com base na realização de um estágio profissionalizante na modalidade de natação.

O estágio teve lugar na Associação Naval Amorense, junto da equipa absoluta de natação. A minha escolha por esta equipa deve-se pelos excelentes resultados que vem apresentando no panorama nacional, com a obtenção de inúmeros recordes nos mais diversos escalões, pela presença, que se começa a tornar constante, de vários nadadores na seleção nacional. Por ser uma equipa sem grandes infraestruturas, mas que, no entanto, consegue equiparar-se com os clubes “grandes” da modalidade. Outro fator, e talvez o mais determinante, foi o treinador Ricardo Santos, que apesar de ter uma “jovem” carreira como treinador, esta já se encontra recheada de muitos sucessos e recordes.

Fui aconselhado pelo treinador Ricardo Santos a acompanhar e observar os nadadores João Gil e o Rafael Gil, uma vez que são os dois nadadores mais empenhados e assíduos, bem como têm também os objetivos mais ambiciosos, sendo por isso o expoente máximo da natação do clube. Desta forma muitos dos sectores deste relatório, terão como foco estes dois nadadores.

Este relatório tem como principal objetivo dar a conhecer as minhas aprendizagens e trabalho desenvolvido durante este mesmo estágio, onde me foi possível não só obter um conhecimento mais abrangente e real dos processos de treino, mas também, o enquadramento da informação e conhecimento que foram fornecidos ao longo de todo o meu percurso académico.

2. Revisão da Literatura

2.1. Operações de Planeamento

O planeamento é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações necessárias para o desenvolvimento do desempenho competitivo de um atleta ou de uma equipa. Trata-se, portanto, de organizar as diferentes operações ou procedimentos a realizar em função das finalidades, objetivos e previsões (a curto, médio ou longo prazo), tornando, deste modo, possível a recolha das decisões que visem a máxima eficácia e funcionalidade do processo de treino.

Raposo (2002) afirma que a correta análise das condições de treino, a definição adequada e realista dos objetivos da época, a sequência das tarefas a serem organizadas de forma lógica e coerente, além da determinação adequada do valor da carga de treino, exprimem, de forma categórica, a diferença entre grandes resultados e frustrações desportivas.

A planificação do treino desportivo representa o plano de ação em que se realiza o processo geral de treino do desportista, por forma a atingir o sucesso. Desta forma tem que se ter em conta todos os fatores que, diretamente ou indiretamente, afetam os nadadores, bem como, as características individuais de cada um.

Segundo Maglischo (2003), o planeamento de uma época desportiva requer a divisão em unidades de treino específicas, de modo a que o treino seja mais específico e potencialize o desenvolvimento das características pretendidas.

O primeiro passo a dar em qualquer processo de planeamento é, naturalmente, a avaliação da situação existente (estudo prévio), que engloba o rendimento da época anterior, o respetivo grau de realização dos objetivos definidos, a caracterização do nível de treino atingido (referente ao volume, intensidade e densidade), o perfil atual do atleta e, ainda, o levantamento dos recursos disponíveis.

Os passos seguintes são a caracterização dos objetivos (clareza, realismo e acessibilidade e especificidade), a sua hierarquização (objetivos intermédios e finais) e a sua natureza.

O próximo passo é o calendário competitivo, que constitui a base concreta da forma final assumida pela definição das estruturas intermédias da periodização. Consoante as modalidades e a estrutura com que surge este calendário, assim, poderão ser possíveis, em maior ou menor grau, duas operações de planeamento: seleção e hierarquização das competições presentes num calendário competitivo.

Os últimos dois passos do processo de planeamento são a periodização, que irá ser abordado seguidamente e, por fim, a seleção dos meios de intervenção (o treinador mobiliza um elevado número de fatores condicionantes do rendimento desportivo, selecionando os meios necessários para o seu desenvolvimento).

2.2. Periodização do processo de treino: estruturas intermédias

A periodização entende-se pelo processo que organiza as estruturas intermédias, num quadro temporal bem definido, de modo a possibilitar o cumprimento dos objetivos inerentes ao processo de treino desportivo.

A periodização mais recorrente baseia-se em três níveis fundamentais: a macroestrutura, a mesoestrutura e a microestrutura. Nesta última, considera-se o microciclo, de duração semanal típica e as sessões de treino que o constituem. Na mesoestrutura surge o mesociclo, estrutura intermédia que agrupa vários microciclos, orientando o processo de treino de acordo com os objetivos definidos, sistematizando a alteração das componentes da carga e dos conteúdos dos exercícios de treino. Por último, o macrociclo, que inclui as competições em que o atleta deverá participar e o período de preparação necessário para que essa participação seja bem-sucedida.

2.2.1 Sessão de treino

A sessão de treino é a unidade básica do planeamento, permitindo a aplicação das cargas para o desenvolvimento das capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas, respeitando os princípios biológicos, metodológicos e pedagógicos.

Existem dois tipos de sessão de treino no que diz respeito à sua orientação:

- Sessão de treino de orientação seletiva: tem como objetivo o desenvolvimento de uma capacidade ou de uma qualidade física;
- Sessão de treino de orientação complexa: tem como objetivo o desenvolvimento de diferentes qualidades físicas e diferentes fontes energéticas. Esta pode ter duas variantes: de influência sucessiva (as tarefas surgem sequencialmente, tendo diferentes objetivos e mantendo bem delimitado o seu carácter específico) e de influência paralela (permite a estimulação simultânea de várias zonas de intensidade).

2.2.2 Microciclo

O microciclo é a estrutura que organiza e garante a coerência das cargas ao longo de um determinado número de sessões de treino, entre 3 a 10 sessões. No entanto o mais frequente é corresponder a uma semana. No microciclo devem estar definidos os objetivos de preparação com vista a um determinado momento da época.

Os microciclos classificam-se em:

- Microciclo gradual: têm por objetivo a preparação do organismo para um trabalho intenso e constituem a etapa inicial da mesoestrutura.
- Microciclo de desenvolvimento: por norma apresentam um elevado volume global de treino e um nível de solicitação também elevado, tendo como objetivo estimular os processos de adaptação do organismo e constituem uma parte importante do trabalho de preparação do praticante ou da equipa. Estes, por sua vez, podem ser de carga (utilização de sessões de repetição), de choque (acréscimo de volume ou intensidade significativo) ou de aproximação (dedicado à preparação especial e específica para a competição).

- Microciclo de recuperação: regra geral, surgem no final de uma sequência de microciclos de desenvolvimento, antecedendo ou seguindo-se a um microciclo de competição. Visam garantir a eficácia dos processos de recuperação, doseando os efeitos das cargas e controlando o nível de fadiga acumulada do atleta.
- Microciclo de competição: são construídos tendo sempre em conta o calendário competitivo e consideração pelo número de competições importantes e principais e o intervalo de tempo que medeia entre elas.

2.2.3. Mesociclo

O mesociclo corresponde a um período de 2 a 6 semanas onde se processa a organização dos diferentes microciclos, tendo em conta as diferentes etapas da época. Uma das suas principais funções é a “ciclização” da carga, fazendo surgir após uma ou mais semanas de sobrecarga uma semana de recuperação ou manutenção.

Mais uma vez trata-se de uma estrutura que vê a sua duração e a constituição dependente do calendário competitivo, sendo habitual fazer coincidir o seu termo com a ocorrência de competições (preparatórias na fase inicial do macrociclo, preparatórias e importantes mais tarde e, caracteristicamente, nas modalidades onde a estrutura do calendário competitivo o permite).

Segundo a sua estrutura interna, os mesociclos podem ser classificados do seguinte modo:

- Mesociclo introdutório (gradual): pode ir de 2 a 6 semanas de preparação geral, por forma a promover bases da condição física necessárias para o trabalho posterior.
- Mesociclo de base ou de desenvolvimento: concebidos com vista a otimizar a aplicação de cargas fundamentais que permitirão novas aquisições e adaptações no atleta. Podem ser de dois tipos: ativação (ganho de bases funcionais e técnicas específicas da modalidade desportiva) ou estabilização (consolidação e automatização das aquisições conseguidas).
- Mesociclo pré-competitivo (controlo e preparação): visam transformar os níveis condicionais e técnicos alcançados durante os mesociclos de base, em aptidão para o desempenho competitivo, promovendo procedimentos precisos e concretos de especificidade.
- Mesociclo competitivo ou de preparação terminal: incluem as principais competições desportivas, especialmente as estruturas que integram o trabalho a realizar entre competições próximas temporalmente. Duram entre 2 a 3 semanas.

2.2.4. Macro ciclo

Os macrociclos são períodos de preparação nos quais se concretiza um efeito específico ou uma adaptação do treino de modo a obter-se um desempenho competitivo de relevo. Habitualmente com uma duração de 12 a 20 semanas (1 a 3 macrociclos num ano de treino) culminando com uma competição ou competições que representam o objetivo principal desse período. Tendo em conta o número de macrociclos numa época desportiva, surgem as seguintes classificações:

- Periodização simples: 1 macrociclo por ano;
- Periodização dupla: 2 macrociclos por ano;
- Periodização tripla: 3 macrociclos por ano;
- Periodização múltipla: mais de 3 macrociclos por ano.

2.3. Quantificação das cargas de treino

A quantificação das cargas de treino é essencial por forma a ser possível averiguar a resposta dos nadadores a determinado estímulo. Seguindo esta linha de pensamento, Mujika et al. (1995) consideram que o estímulo desencadeado pela aplicação de determinada carga pode ser descrito pela combinação de três variáveis de treino: volume, frequência e intensidade.

2.3.1. Zonas de intensidade

Segundo Rama & Teixeira (2004), as zonas de intensidade de treino podem ser caracterizadas por diversos fatores como a velocidade de nado (externo), a lactatemia (interno), a frequência cardíaca (interno) e o processo de fornecimento de energia requerida pelo esforço (interno).

Por forma melhorar as capacidades individuais dos atletas, é necessário ter em conta os objetivos do treino, para que possam ser conjugadas diferentes zonas de solicitação metabólica sobre as quais se pretende incidir determinadas cargas.

Designação	Caracterização metabólica	Frequência Cardíaca Alvo
A₀ – Regenerativo	[La] 1,5 -2 mmol.L ⁻¹ ; 50% VO _{2max}	120 - 130
A₁ – Capacidade Aeróbia de Base	[La] 2 -3,5 mmol.L ⁻¹ ; 50-80% VO _{2max}	130 – 150
A₂ – Capacidade Aeróbia Máxima	[La] 3,5 -4,5 mmol.L ⁻¹ ; 80-90% VO _{2max}	150 – 180
PA – Potencia Aeróbia	[La] 4,5 -8 mmol.L ⁻¹ ; >90% VO _{2max}	>180
TL – Tolerância Láctica	[La] >6 mmol.L ⁻¹ ; >100% VO _{2max}	Máxima
ALM - Acumulação Láctica Máxima	[La] >10 mmol.L ⁻¹ ; >100% VO _{2max}	Máxima
PL – Potencia Láctica	Duração insuficiente	-

Tabela 1: Zonas metabólicas

A Capacidade Aeróbia de Base caracteriza-se por uma velocidade de nado abaixo do limiar anaeróbio que, em termos específicos de treino, significa nadar longas distâncias com uma velocidade moderada, muito recorrente nas tarefas de aquecimento ou recuperação. A segunda zona metabólica, Capacidade Aeróbia de Base, já envolve nadar a uma velocidade aproximada do nível individual do limiar anaeróbio. A última zona metabólica, de trabalho aeróbio, a Potencia Aeróbia, recorre a uma velocidade de nado acima do limiar anaeróbio, que provoca a produção de elevados níveis de acidose (Maglischo, 2003).

Em termos de treino anaeróbio láctico, a Tolerância Láctica visa promover a melhoria da capacidade de intervenção dos sistemas tampão e da tolerância à dor, o aumento das concentrações de ATP e PC e o aumento da taxa de remoção/oxidação de ácido láctico derivado do aumento da atividade enzimática. Por sua vez a Acumulação Láctica Máxima melhora a taxa de glicose anaeróbia, sendo caracterizada por tarefas de *sprints* curtos com uma velocidade perto de ser máxima. Por ultimo a Potencia Láctica tem por objetivo o aumento da força e potência muscular refletindo-se essencialmente na braçada do nadador.

2.3.2. Unidades Arbitrarias de Carga

Trata-se de um dos vários métodos que existem, por forma a quantificar carga de treino a os atletas estão sujeitos. Mujika et al (1995) determinaram níveis de intensidade, sendo atribuído a cada, um coeficiente de ponderação com base em valores de lactatémia.

Nível de intensidade	Objetivo	Coeficiente de Ponderação
I	Aquecimento e Regeneração	1
II	Capacidade Aeróbia de Base	2
III	Capacidade Aeróbia Máxima	3
IV	Potencia Aeróbia	4
V	Tolerância Láctica e ALM	6
VI	Potencia Láctica	8
VII	Velocidade	10

Tabela 2: Coeficientes de Ponderação

Neste relatório o total de estímulos (W) foi calculado através da seguinte fórmula:

$$W (UAC) = 1KmI + 2KmII + 3KmIII + 4KmIV + 6KmV + 8KmVI + 10KmVII$$

3. Recursos Humanos e Materiais

3.1. Caracterização do clube

Numa baía com tradições ligadas à vela, um grupo de pessoas juntou-se para fundar na freguesia de Amora uma escola de iniciação à vela. Foi assim que nasceu formalmente, em 18 de Julho de 1991, a Associação Naval Amorense, cujo objetivo inscrito nos seus estatutos, foi o de promover os desportos náuticos, tendo a Vela sido a modalidade pioneira no clube.

Todas as modalidades do clube têm em comum o fator água. Uma vez que a coletividade está situada em plena Baía do Seixal, proporciona um contato permanente com este meio que leva ao desenvolvimento de atividades, como a Vela, Canoagem, Triatlo e Nataação. No caso do Triatlo e Nataação ainda dispõem de dois espaços municipais, para o desenvolvimento das respetivas modalidades.

Atualmente, a direção do clube é constituída pelo Presidente Rui Pinheiro, Vice-Presidente Cristina Henriques, Secretário Eduardo Pereira e o Tesoureiro José Sequeira. Cada uma das diversas modalidades tem um subdiretor que faz a ligação entre direção e respetivo coordenador de modalidade.



Figura 1: Organograma da Direção

No Que diz respeito a secção de nataação tem como sub-diretora Ana Margarida Carvalho e o Técnico Principal acumula a função de Coordenador da modalidade, tendo uma equipa composta por 3 treinadores: Raul Simões, Ana Rita Serôdio e Ricardo Viana.



Figura 2: Organograma da Secção de Nataação

Em 1993 o clube dá início à secção de natação, sendo que em 2008 surge o primeiro grupo de atletas federados



Figura 3: Treinador Ricardo Santos e os 1.º nadadores federados

Em 2010 o clube inicia a participação nos Campeonatos Nacionais de Clubes, começando uma escalada que culminou esta época com a primeira participação da equipa na 1.ª Divisão



Figura 4: Nacional de clubes 2015

Entre 2008 e 2015 os nadadores da Associação Naval Amorense alcançaram 41 recordes nacionais nos diversos escalões, bem como 106 títulos nacionais (natação pura e águas abertas).

3.2. Caracterização das Instalações

Em termos de infraestruturas a Associação Naval Amorense está de certa forma condicionada, apesar de ter a possibilidade de treinar em duas piscinas distintas. O local onde se realizam a maior parte dos treinos é na Piscina Municipal de Corroios. A equipa usufrui destas instalações para os treinos da manhã, que se realizam de segunda a sábado das 06h00h à 07h40 (07h00-08h40, aos sábados) e para os treinos da tarde que se realizam às terças e quintas das 19h20 à 20h40. Nos treinos da manhã a equipa de natação divide a piscina com a equipa de triatlo, com exceção no treino de sábado que todas as pistas estão ao dispor da equipa de natação. Os triatletas dividem-se por duas pistas e os nadadores por seis. A divisão por pistas por norma é feita da seguinte forma: pistas 1 e 2 para infantis e juvenis, pistas 3 e 4 juniores e seniores femininos, pistas 5 e 6 juniores e seniores masculinos. Nos treinos da tarde, estão disponíveis apenas quatro pistas, sendo que uma delas tem que ser para a equipa não federada do clube. Mas os treinos da tarde são apenas para juvenis, juniores e seniores. O segundo local de treino da equipa são as Piscinas do Complexo do Jamor, contudo apenas no segundo macrociclo é que se começam a realizar algumas sessões de treino neste espaço. Aqui os treinos realizam-se às segundas, quartas e sextas das 14h00 às 16h00, tendo duas pistas à disposição. Devido ao horário, à disponibilidade de pistas e ao facto de ser fora de mão para a maioria dos nadadores é feita uma seleção com base nos seguintes critérios: pertencer ao escalão júnior ou sénior, assiduidade nos treinos da manhã, ter pelo menos dois mínimos para o nacional e... se há ou não boleias suficientes, uma vez que o clube não tem possibilidade de disponibilizar uma das carrinhas para transporte de atletas. Desta forma, nunca havia mais de 10 atletas por sessão de treino no Jamor.

Em termos de material de treino, regra geral, os nadadores apenas têm as suas barbatanas e paddles, sendo que restante material (pranchas, pull-buoys, copos de arrasto etc...) está a disposição na piscina de Corroios.

No que diz respeito aos treinos fora de água, esta será talvez a maior lacuna do clube. Devido a falta de instalações para a realização desta componente de treino, o treinador conseguiu um protocolo com um ginásio local para os nadadores treinarem. No entanto nem todos os nadadores aderiram, visto que se tratava de mais um custo e os nadadores que aderiram não foram muito assíduos, uma vez que treinavam sozinhos e não havia grande rigor quanto a obrigatoriedade destes treinos.

3.3. Caracterização do Grupo

A equipa de natação da Associação Naval Amorense conta com 37 nadadores federados. Este grupo é composto por infantis, juvenis, juniores e seniores. Os infantis são treinados pelo treinador Ricardo Viana enquanto que os restantes escalões ficam a cargo do treinador principal Ricardo Santos e treinador adjunto Raul Simões. Existe ainda a equipa de cadetes que está a cargo do treinador Raul Simões, mas treina noutro horário e noutro complexo de piscinas.

	Feminino	Masculino	Total
Infantis	2	6	8
Juvenis	2	5	7
Juniores	4	3	7
Seniores	7	8	15
Total	15	22	37

Tabela 3: Caracterização do Grupo

Trata-se de um grupo bastante heterogéneo. Por um lado, encontramos nadadores que procuram obter mínimos para provas internacionais e que estão constantemente a disputar títulos de campeão nacional em diversas provas, por outro temos nadadores cujo ponto alto da época é participar nos campeonatos regionais. Em termos de assiduidade, temos nadadores que não falham um treino por outro temos também atletas que devido aos horários da faculdade veem-se limitados ao nível das presenças. No que diz respeito à especialidade de nado, a preferência da maioria dos nadadores é o estilo Livres, sendo que é nas provas de meio fundo e fundo que se registam os melhores resultados do clube.

Apesar desta heterogeneidade em termos de capacidades e disponibilidade, trata-se de um grupo com uma união sem igual, uma entreaajuda impar quer em tarefas de treino quer em situações de competição.

É neste grupo de trabalho que se inserem os dois nadadores que observei. São eles o João Gil e o Rafael Gil.

3.4. Caracterização dos Nadadores

João Gil



Nome Completo: João Pedro Pereira Gil

Data de nascimento: 10/08/1997 (17 anos)

Naturalidade: Almada

Altura: 1,74 m

Peso: 70 Kg

IMC: 23.12 kg/m²

Envergadura: 1.85 m

Escalão: Júnior

Principais Provas: 100, 200, 400, 800 e 1500 Livres

Figura 5: João Gil

Idade com que iniciou a nataação: 4 anos, nas piscinas do Feijó através do colégio.

Idade com que iniciou a competição: 11 anos, Associação Naval Amorense

Primeira competição: Torneio Abertura de Cadetes 2008

Primeira competição pela Seleção: Multinations Youth Meet 2013 em Poznan, Polónia

Ídolos: Michael Phelps, Nathan Adrian, Federica Pelligrini e Ian Thorpe

Musica para antes das provas: "Till I Collapse" de Eminem

Passatempos: Bodyboard e jogar à bola

Descreve a tua personalidade em 3 palavras: Humilde, Sensível e Competitivo

Objetivos para esta época desportiva
Apuramento Jogos Europeus
Campeonato do Mundo de Juniores em Singapura
Realizar mais provas de águas abertas

Tabela 4: Objetivos do João Gil

Prova	Piscina	Melhores Marcas (João Gil)					
		De Sempre			Época 2013-2014		
		Data	Local	Tempo	Data	Local	Tempo
50L	25m	02/06/14	Lisboa	25.90	-	-	-
50L	50m	11/07/09	Restelo	31.77	-	-	-
100L	25m	02/06/13	Lisboa	54.69	-	-	-
100L	50m	25/07/14	Oeiras	54.39	25/07/14	Oeiras	54.39
200L	25m	21/12/13	Felgueiras	1.52.99	21/12/13	Felgueiras	1.52.99
200L	50m	04/04/14	Coimbra	1.56.92	04/04/14	Coimbra	1.56.92
400L	25m	22/12/13	Felgueiras	3.59.02	22/12/13	Felgueiras	3.59.02
400L	50m	26/07/14	Oeiras	4.02.63	26/07/14	Oeiras	4.02.63
800L	25m	21/12/13	Felgueiras	8.14.96	21/12/13	Felgueiras	8.14.96
800L	50m	31/05/14	Coimbra	8.19.86	31/05/14	Coimbra	8.19.86
1500L	25m	20/12/13	Felgueiras	15.46.79	20/12/13	Felgueiras	15.46.79
1500L	50m	10/07/14	Dordrecht	16.08.98	10/07/14	Dordrecht	16.08.98
3000L	50m	-	-	-	-	-	-
5000L	50m	26/04/14	Rio Maior	56.51.33	26/04/14	Rio Maior	56.51.33
50C	25m	23/11/13	Algés	28.27	23/11/13	Algés	28.27
50C	50m	-	-	-	-	-	-
100C	25m	21/12/13	Felgueiras	1.01.08	21/12/13	Felgueiras	1.01.08
100C	50m	09/07/13	V. Franca	1.06.37	-	-	-
200C	25m	23/11/13	Algés	2.11.50	23/11/13	Algés	2.11.50
200C	50m	10/05/14	V. Franca	2.16.81	10/05/14	V. Franca	2.16.81
50B	25m	15/01/11	T. Novas	34.67	-	-	-
50B	50m	11/07/09	Restelo	41.32	-	-	-
100B	25m	13/05/12	Alapraia	1.09.08	-	-	-
100B	50m	06/06/10	V. Novas	1.22.58	-	-	-
200B	25m	11/01/14	Benedita	2.28.17	11/01/14	Benedita	2.28.17
200B	50m	21/03/14	Oeiras	2.33.42	21/03/14	Oeiras	2.33.42
50M	25m	02/11/08	Amadora	40.88	-	-	-
50M	50m	-	-	-	-	-	-
100M	25m	27/01/13	Lisboa	1.00.36	12/01/14	Benedita	1.00.65
100M	50m	10/05/14	V. Franca	1.00.73	10/05/14	V. Franca	1.00.73
200M	25m	11/01/14	Benedita	2.12.62	11/01/14	Benedita	2.12.62
200M	50m	-	-	-	-	-	-
100Est	25m	13/12/08	Portela	1.22.54	-	-	-
200Est	25m	12/05/13	Alapraia	2.09.74	12/01/14	Benedita	2.10.51
200Est	50m	18/04/14	P. Varzim	2.12.83	18/04/14	P. Varzim	2.12.83
400Est	25m	22/12/13	Felgueiras	4.31.77	22/12/13	Felgueiras	4.31.77
400Est	50m	5/04/14	Coimbra	4.39.51	5/04/14	Coimbra	4.39.51

Tabela 5: Melhores tempos do João Gil

Rafael Gil



Figura 6: Rafael Gil

Nome Completo: Rafael Lourenço Gil

Data de nascimento: 22/06/1996 (18 anos)

Naturalidade: Torres Vedras

Altura: 1,84 m

Peso: 87,90 Kg

IMC: 25,96 kg/m²

Envergadura: 1.92 m

Escalão: Sénior

Principais Provas: 400, 800, 1500 Livres e Aguas Abertas

Idade com que iniciou a nataação: 2 anos em Alenquer

Idade com que iniciou a competição: 10 anos em Sobral de Monte Agraço

Primeira competição: Torneio de Clubes CMEM 2006

Primeira competição pela Seleção: Multinations Youth Meet 2012 em Corfu, Grécia

Ídolos: Michael Phelps e Ryan Lochte

Musica para antes das provas: Hip-hop e Pop

Passatempos: Jogar computador, ver filmes e séries.

Descreve a tua personalidade em 3 palavras: Simpático, Humilde, ambicioso

Objetivos para esta época desportiva
Campeonato do Mundo de piscina curta em Doha
Campeonato do Mundo de águas abertas em Kazan
Preparar o apuramento para os Jogos Olímpicos de 2016

Tabela 6: Objetivos do Rafael Gil

Prova	Piscina	Melhores Marcas (Rafael Gil)					
		De Sempre			Época 2013-2014		
		Data	Local	Tempo	Data	Local	Tempo
50L	25m	09/03/13	Alapraia	25.09	-	-	-
50L	50m	-	-	-	-	-	-
100L	25m	07/12/12	Porto	52.00	24/11/13	Algés	52.87
100L	50m	30/03/13	Coimbra	53.73	12/04/14	Alexandroupoli	53.81
200L	25m	22/12/13	Felgueiras	1.50.88	22/12/13	Felgueiras	1.50.88
200L	50m	04/04/14	Coimbra	1.55.25	04/04/14	Coimbra	1.55.25
400L	25m	22/12/13	Felgueiras	3.54.95	22/12/13	Felgueiras	3.54.95
400L	50m	09/07/14	Dordrecht	3.59.24	09/07/14	Dordrecht	3.59.24
800L	25m	21/12/13	Felgueiras	8.00.39	21/12/13	Felgueiras	8.00.39
800L	50m	13/04/14	Dordrecht	8.16.86	13/04/14	Dordrecht	8.16.86
1500L	25m	20/12/13	Felgueiras	15.25.53	20/12/13	Felgueiras	15.25.53
1500L	50m	13/04/14	Alexandroupoli	15.49.36	13/04/14	Alexandroupoli	15.49.36
3000L	50m	-	-	-	-	-	-
5000L	50m	26/04/14	Rio Maior	55.08.20	26/04/14	Rio Maior	55.08.20
50C	25m	05/11/06	Almada	46.08	-	-	-
50C	50m	-	-	-	-	-	-
100C	25m	12/05/12	Alapraia	1.07.09	-	-	-
100C	50m	02/07/10	V. Franca	1.10.85	-	-	-
200C	25m	07/03/09	Pinhal Novo	-	-	-	-
200C	50m	10/05/14	V. Franca	2.24.22	10/05/14	V. Franca	2.24.22
50B	25m	04/11/06	Almada	48.86	-	-	-
50B	50m	19/04/14	P. Varzim	31.91	19/04/14	P. Varzim	31.91
100B	25m	04/05/13	C. Rainha	1.04.96	17/11/13	C. Piedade	1.06.20
100B	50m	10/05/14	P. Varzim	1.07.99	10/05/14	P. Varzim	1.07.99
200B	25m	11/01/14	Benedita	2.26.22	11/01/14	Benedita	2.26.22
200B	50m	19/04/14	P. Varzim	2.32.42	19/04/14	P. Varzim	2.32.42
50M	25m	24/03/07	Almada	39.57	-	-	-
50M	50m	-	-	-	-	-	-
100M	25m	13/05/12	Alapraia	1.04.43	-	-	-
100M	50m	09/06/13	V. Franca	1.00.49	10/05/13	V. Franca	1.03.24
200M	25m	-	-	-	-	-	-
200M	50m	-	-	-	-	-	-
100Est	25m	27/01/08	Lisboa	1.23.51	-	-	-
200Est	25m	04/05/13	C. Rainha	2.07.81	12/01/14	Benedita	2.09.30
200Est	50m	10/07/13	V. Franca	2.14.55	23/03/14	Oeiras	2.18.99
400Est	25m	11/01/14	Benedita	4.35.80	11/01/14	Benedita	4.35.80
400Est	50m	10/03/12	Lisboa	4.54.22	-	-	-

Tabela 7: Melhores tempos do Rafael Gil

4. Analise Técnica

Ambos os nadadores foram analisados quanto a sua técnica de Crol uma vez que é neste estilo que nadam mais provas. A análise encontra-se dividida em 10 momentos: salto de partida, entrada da mão, deslize, ação descendente, ação lateral interior, ação ascendente, saída da mão, recuperação aérea, viragem e ação dos membros inferiores.

Salto de Partida



Figura 7: Salto de Partida do João Gil e do Rafael Gil

Podemos considerar três momentos neste aspeto técnico. Primeiro, a colocação no bloco de partida, sendo que ambos os nadadores optam pela colocação de um pé mais a frente em relação ao pé contrario e com tendência para centrarem o peso corporal sobre o pé que se encontra mais atrás (*track start*). Segundo a fase aérea, devendo esta ser o mais paralelo possível com a linha de água. Ambos os nadadores realizam esta etapa com os membros inferiores estendidos e em tensão. Por fim, a entrada na água, que deverá ser feita num único ponto. Nesta fase, o nadador João Gil consegue uma entrada mais “limpa” que o Rafael.

Entrada da mão

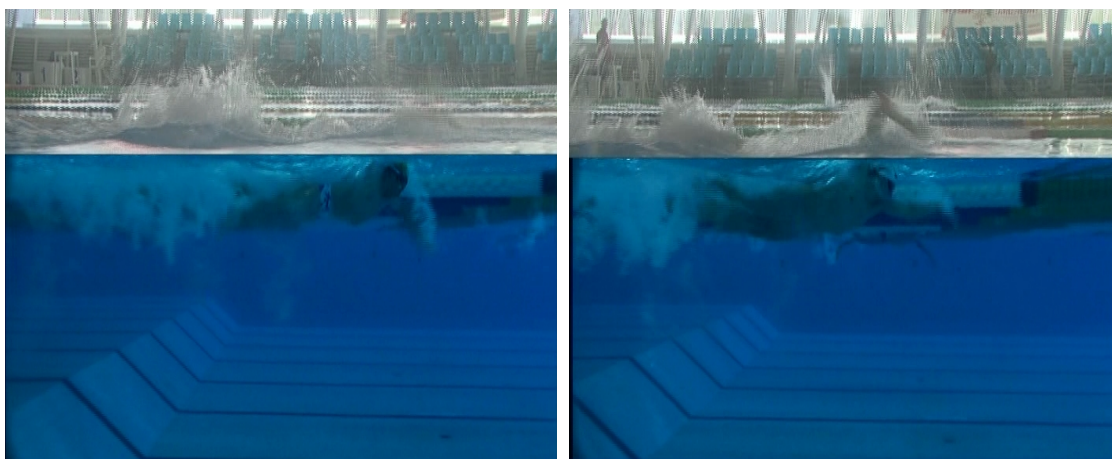


Figura 8: Entrada da mão do João Gil e do Rafael Gil

Realiza-se à frente da cabeça, num ponto situado entre a linha média do corpo e do ombro. A mão deve entrar virada para fora com um ângulo entre os 30° e os 40° a partir da horizontal, com o cotovelo ligeiramente fletido e em posição alta. O João tem tendência a entrar com o cotovelo esquerdo caído (erro abordado mais a frente na recuperação aérea)

Deslize

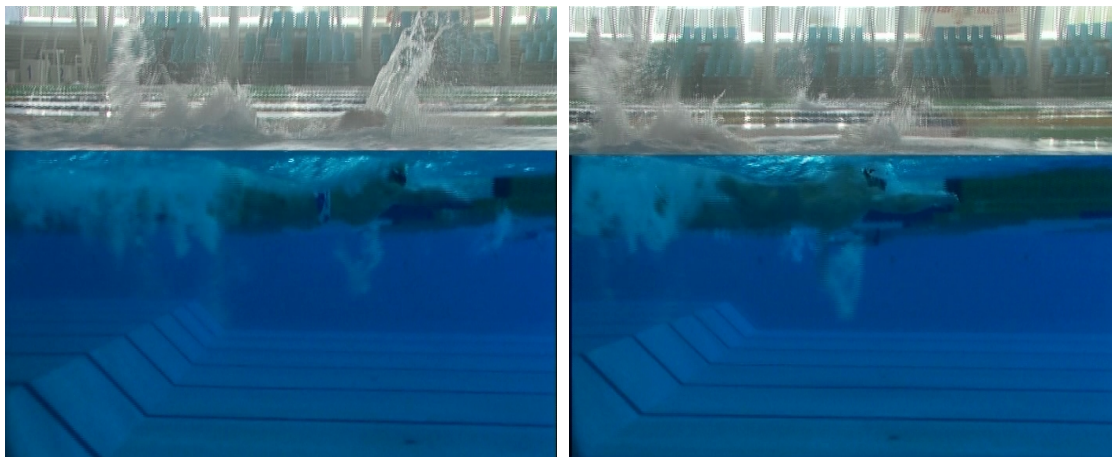


Figura 9: Deslize do João Gil e do Rafael Gil

Esta fase consiste na extensão do cotovelo e no adiantamento do ombro do mesmo lado lançando assim a mão para a frente. Ambos executam esta fase corretamente

Ação descendente

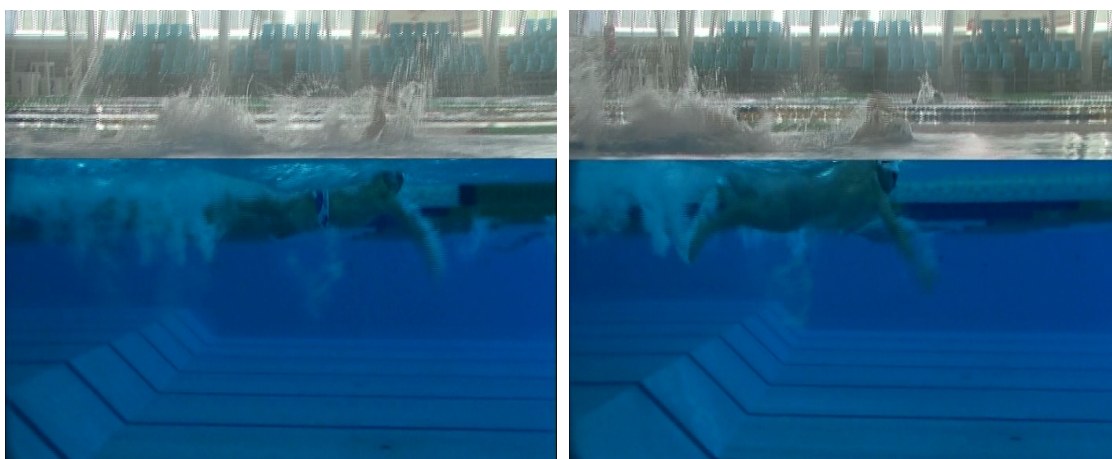


Figura 10: Ação descendente do João Gil e do Rafael Gil

Diz respeito ao deslocamento da mão para baixo e ligeiramente para fora, numa trajetória curva. No final do trajeto descendente, o cotovelo começa a fletir para manter o trajeto descendente da mão e preparar a fase seguinte da braçada. Ambos os nadadores realizam corretamente esta fase, no entanto é notória uma flexão mais acentuada na braçada do João, comparativamente à braçada do Rafael.

Ação Lateral Interior

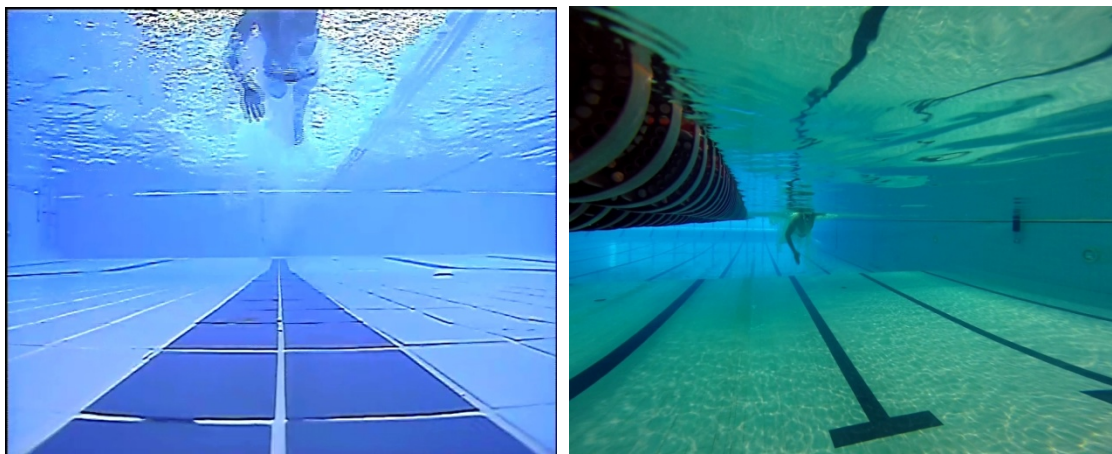


Figura 11: Ação Lateral Interior do João Gil e do Rafael Gil

Esta fase inicia-se quando a mão se aproxima do ponto mais fundo da AD. A direção do trajeto muda, deslocando-se agora a mão para trás, cima e para dentro. Dá-se a flexão do cotovelo, permanecendo numa posição alta por cima da mão. Ambos executam esta fase corretamente.

Ação Ascendente

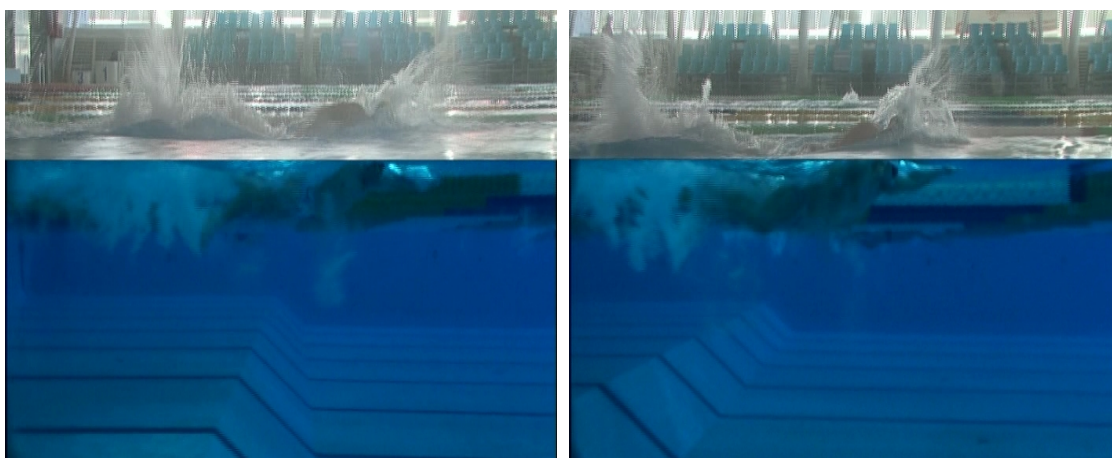


Figura 12: Ação Ascendente do João Gil e do Rafael Gil

Nesta fase a mão está orientada para fora, para cima e para trás até se aproximar da coxa, sem extensão total do cotovelo. É a fase mais propulsiva da braçada. O João realiza esta fase corretamente, no entanto o Rafael necessita de alongar mais a braçada nesta fase. Ao nadador foi pedido que procura-se tocar na coxa antes da saída da mão. Nas tarefas de *Drill*, o Rafael foi indicado a realizar “puxadas”.

Saída da mão

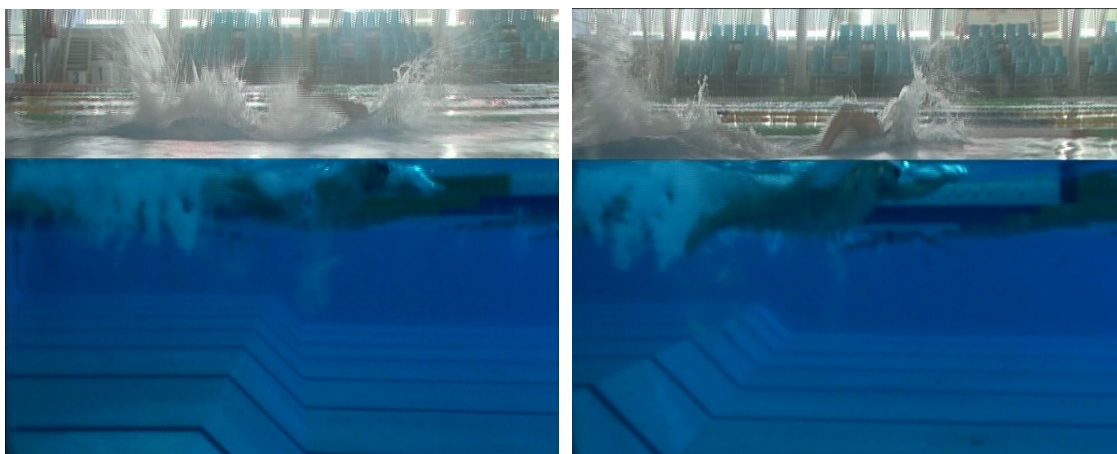


Figura 13: Saída da mão do João Gil e do Rafael Gil

A palma da mão é rodada para dentro, alinhada com o antebraço para deslizar para fora de água com o mínimo de resistência e de turbulência, cortando a superfície pelo dedo mínimo. Nesta fase nenhum dos nadadores comete erros dignos de registo.

Recuperação aérea



Figura 14: Recuperação aérea do João Gil e do Rafael Gil

Por fim, nesta fase a mão deve passar o mais perto da linha média do corpo, sempre com o cotovelo numa posição alta, deve permitir uma recuperação dos principais músculos atenuantes nas fases propulsivas da braçada e serve também para preparar da melhor maneira a entrada da mão na água. Nesta fase o Rafael não comete qualquer erro, no entanto o João tende a realizar esta fase com o cotovelo esquerdo caído. Para corrigir este erro o nadador foi aconselhado a fazer diversos exercícios: realizar a recuperação aérea com a ponta dos dedos sempre em contacto com a água; tocar na axila; “arco e flecha” entre outros.

Viragem

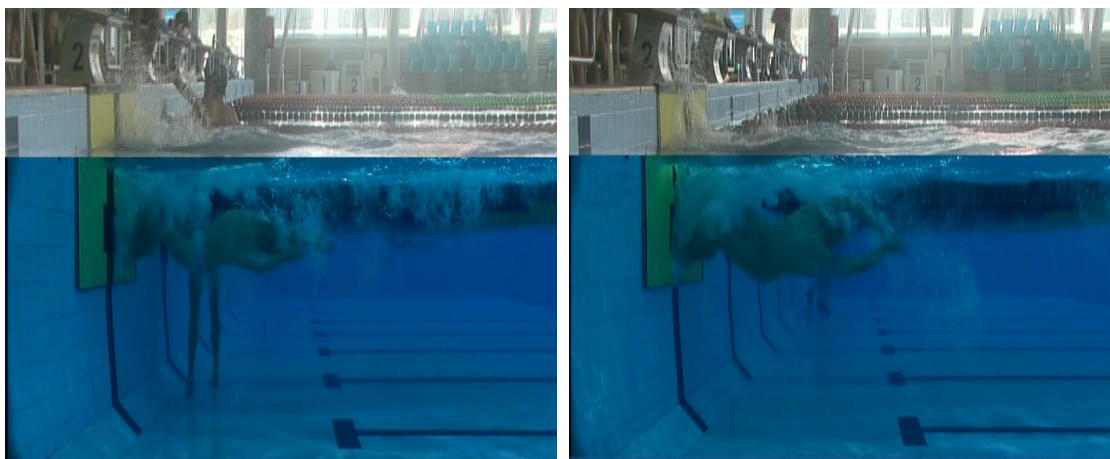


Figura 15: Viragem do João Gil e do Rafael Gil

Neste aspeto técnico, apenas o Rafael Gil demonstra alguma lentidão devido a sua falta de flexibilidade. Desta forma o nadador   inúmeras vezes advertido pelo treinador por não atacar as viragens com convicção. Assim, para alem do trabalho de alongamentos que é pedido ao atleta após as sessões de treino, este, em muitas das tarefas tinha que fazer a chegada com viragem.

Ação dos membros inferiores

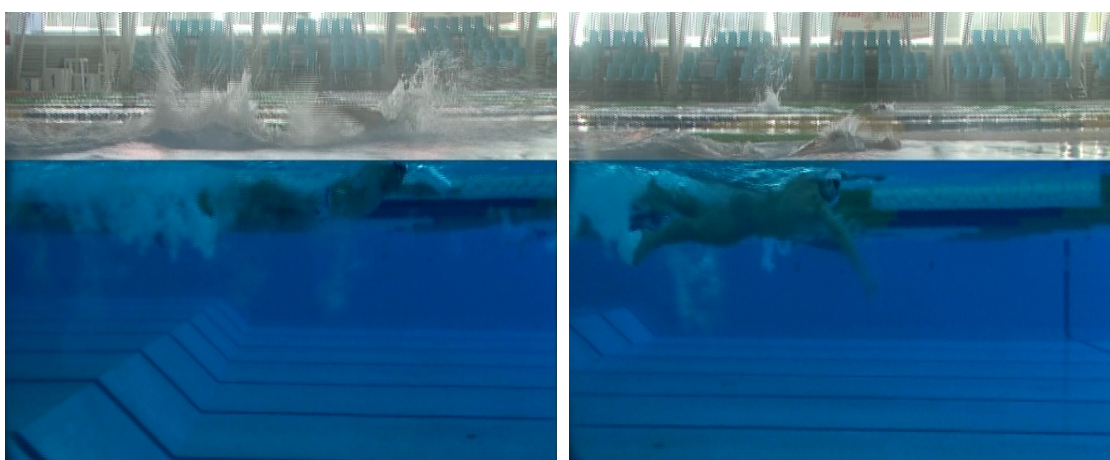


Figura 16: Ação dos membros inferiores do João Gil e do Rafael Gil

Quanto aos membros inferiores, existem duas ações:

A ação descendente na qual O movimento parte da coxa, sendo que é o joelho que guia o movimento, provocando uma ação de chicotada da perna e do p . Este deve estar em flexão plantar. É a fase mais propulsiva da pernada. E a ação ascendente onde o trajeto ascendente do p  é realizado a partir da elevação da coxa., sendo este movimento realizado sem flexão do joelho. Ambos os nadadores apresentam um excelente batimento de pernas.

A correção de erros técnicos nestes escalões não é tarefa fácil para um treinador, pois nestas idades os nadadores já ganharam alguns “vícios” que realizam inconscientemente, sendo que é necessária uma grande disponibilidade e força de vontade por forma a promover as alterações desejadas. Mais difícil se torna a correção desses pormenores quando se trata de nadadores que conseguem obter excelentes marcas, sendo muitas vezes detentores de recordes nacionais. A obtenção destas mesmas marcas leva-os muitas vezes a ignorar logo de início as correções. “Para que alterar algo que me dá resultados” pensam muitas vezes. E de facto partilho esta opinião. A menos que se trate de algum erro grave ou que possa por em causa a longevidade da carreira do nadador, sou da opinião que nestes escalões não se deve fazer muita pressão para alterar a forma como os nadadores nadam. Se o atleta tem bons resultados apesar de apresentar algumas imperfeições, enquanto a performance depender só do fator tempo penso que não nos devemos focar nessas mesmas imperfeições.

5. Análise da Periodização

1º Macroциclo 2014/2015

Meses	Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro		
Semanas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datas	8 a 14	15 a 21	22 a 28	29 a 5	6 a 12	13 a 19	20 a 26	27 a 2	3 a 9	10 a 16	17 a 23	24 a 30	1 a 7	8 a 14	15 a 21
Periodização		Período Preparatório Geral						Período Preparatório Específico						P. Competitivo	
Competições	Preparatórias						Abertura				Sfuap				
	Controlo							Madeira				C.Regional			
	Principais														C.Nac.PC
	Datas Importantes										Conc. AA		Conc. AA		
Objetivo		Gradual				Aquisição				Estabilização				Realização	
Mesociclos		Introdutório				Desenvolvimento				Desenvolvimento				Competitivo	

2º Macroциclo 2014/2015

Meses	Dez.		Janeiro				Fevereiro				Março				Abril		
Semanas	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Datas	22 a 28	29 a 4	5 a 11	12 a 18	19 a 25	26 a 1	2 a 8	9 a 15	16 a 22	23 a 1	2 a 8	9 a 15	16 a 22	23 a 29	30 a 5	6 a 12	13 a 19
Periodização		Período Preparatório Geral				Período Preparatório Específico								Período Competitivo			
Competições	Preparatórias			Benedita													
	Controlo									Qual. LD		Camp. Reg.					C.N. LD
	Principais						T.M. AA								C. Nac. PL	N. Clubes	
	Datas Importantes					Conc. AA		Estagio Arg.				Conc. AA					
Objetivo		Gradual		Aquisição						Estabilização						Realização	
Mesociclos		Introdutório		Desenvolvimento						Desenvolvimento						Competitivo	

3º Macroциclo 2014/2015

Meses	Abril		Maio				Junho				Julho				Agosto		
Semanas	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		
Datas	20 a 26	27 a 3	4 a 10	11 a 17	18 a 24	25 a 31	1 a 7	8 a 14	15 a 21	22 a 28	29 a 5	6 a 12	13 a 19	20 a 26	27 a 2		
Periodização		Período Preparatório Geral				Período Preparatório Específico						Período Competitivo					
Competições	Preparatórias		Cozumel			C. Nac. AA		França									
	Controlo																
	Principais									Setubal AA					Kazan		
	Datas Importantes		Estágio de altitude em La Loma														
Objetivo		Gradual		Aquisição				Estabilização				Realização					
Mesociclos		Introdutório		Desenvolvimento				Desenvolvimento				Competitivo					

Figura 17: Periodização do Rafael Gil

Devido à heterogeneidade que existe no grupo de nadadores juniores e seniores, o treinador Ricardo Santos vê-se na obrigação de ter planeamentos diferenciados, consoantes os objetivos estipulados para os nadadores e a respetiva especialização. Mesmo entre os nadadores com objetivos mais ambiciosos, o técnico tem que fazer pontuais alterações, devido às convocatórias ou para estágios ou competições internacionais. Desta forma, o planeamento que aqui apresento e analiso foca-se no atleta Rafael Gil.

O planeamento elaborado pelo treinador Ricardo Santos para o nadador Rafael Gil caracteriza-se quanto ao número de macrociclos por ser de Periodização Tripla. Recorre-se a este modelo quando numa determinada época desportiva existem três momentos com competições importantes, nos quais se pretende a aquisição de um pico de forma, destinado a cada uma dessas competições, dividindo-se assim a época desportiva em 3 macrociclos. É exatamente o que acontece com este planeamento. O 1º Macroциclo tem como principal competição o Campeonato Nacional Absolutos de Piscina Curta. O 2º Macroциclo tem como provas principais o Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores, Seniores e Absolutos Piscina Longa e o Campeonato Nacional de Clubes 1ª e 2ª Divisão. Por fim o 3º e último macroциclo as principais competições são a Etapa da Taça do Mundo de Aguas Abertas em Setúbal e o Campeonato do Mundo de Aguas Abertas em Kazan.

Para além dos 3 macrociclos esta periodização caracteriza-se por ter 12 mesociclos e 46 microciclos

O 1º Macroциclo é constituído por 14 microciclos, distribuídos por 4 mesociclos. Teve início no dia 8 de Setembro de 2014 e terminou após a primeira grande competição da época a 21 de Dezembro de 2014. Este começo algo tardio deve-se ao facto do atleta na época anterior ter competido até meados de Agosto, onde participou nos Jogos Olímpicos da Juventude em Naijing. No entanto a restante equipa também só iniciou os treinos de água nesta data, uma vez que não tinha sido dado o aval para a utilização das instalações municipais. O 1º mesociclo, designado de introdutório, engloba os primeiros três microciclos e visa essencialmente a preparação geral dos nadadores. O 2º e 3º mesociclos são classificados como sendo de desenvolvimento. No entanto o segundo é de ativação, começando no 4º microциclo e terminando no 7º microциclo, enquanto o terceiro, que tem início no 9º microциclo e termina no decimo segundo microциclo é de estabilização. Por fim surge o 4º mesociclo, o competitivo, onde estão enquadrados os últimos dois microciclos (13º e 14º). Neste macroциclo o Rafael Gil esteve presente em quatro competições e foi convocado para duas concentrações de Águas Abertas.

O 2º Macroциclo é dividido em 4 mesociclos, num total de 17 microciclos. Iniciou-se no dia 22 de Dezembro de 2014 e culminou a 19 de Abril de 2015. O 5º mesociclo da época e primeiro deste macroциclo é constituído pelo 15º e 16º microциclo designando-se de introdutório. No entanto, contrariamente ao que sucede no macroциclo passado, os nadadores não retomam propriamente do zero, podendo mesmo ser considerada esta, uma fase mais de recuperação. O 6º e 7º mesociclos são ambos de desenvolvimento, sendo que tal como no macroциclo anterior há diferenciação entre eles. O 6º mesociclo, que se estende do décimo sétimo ao vigésimo segundo microциclo é de ativação enquanto que o 7º mesociclo é de estabilização e termina no vigésimo oitavo microциclo. Finalmente, o 8º mesociclo onde

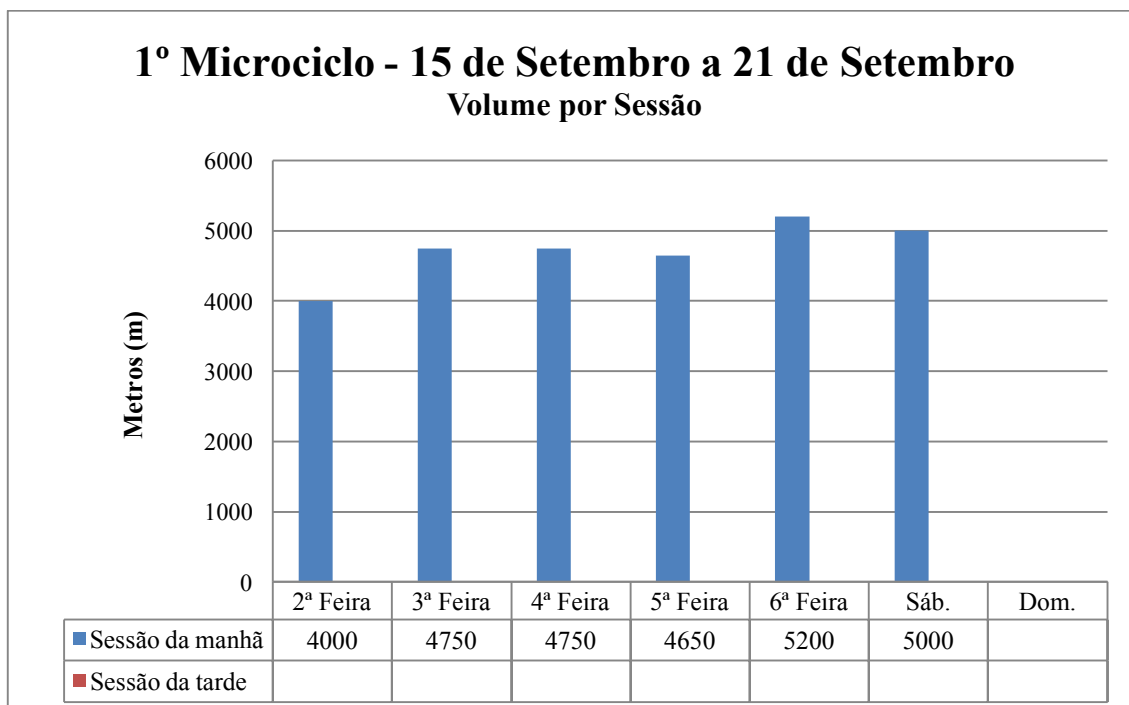
se encontram as provas principais, tratando-se assim do mesociclo competitivo (29º, 30 e 31º microciclos). Neste macrociclo o Rafael Gil participou em sete competições e esteve presente em mais duas concentrações de Águas Abertas. Destaque ainda para a presença num estágio realizado na Argentina.

O 3º macrociclo, apesar de não ser alvo de análise neste relatório, tem a particularidade de ter como foco as competições de águas abertas, sendo que o nadador não realizou uma única prova de piscina. Muitas das sessões de treino foram feitas em mar, ou na Cova do Vapor ou na Lagoa de Albufeira.

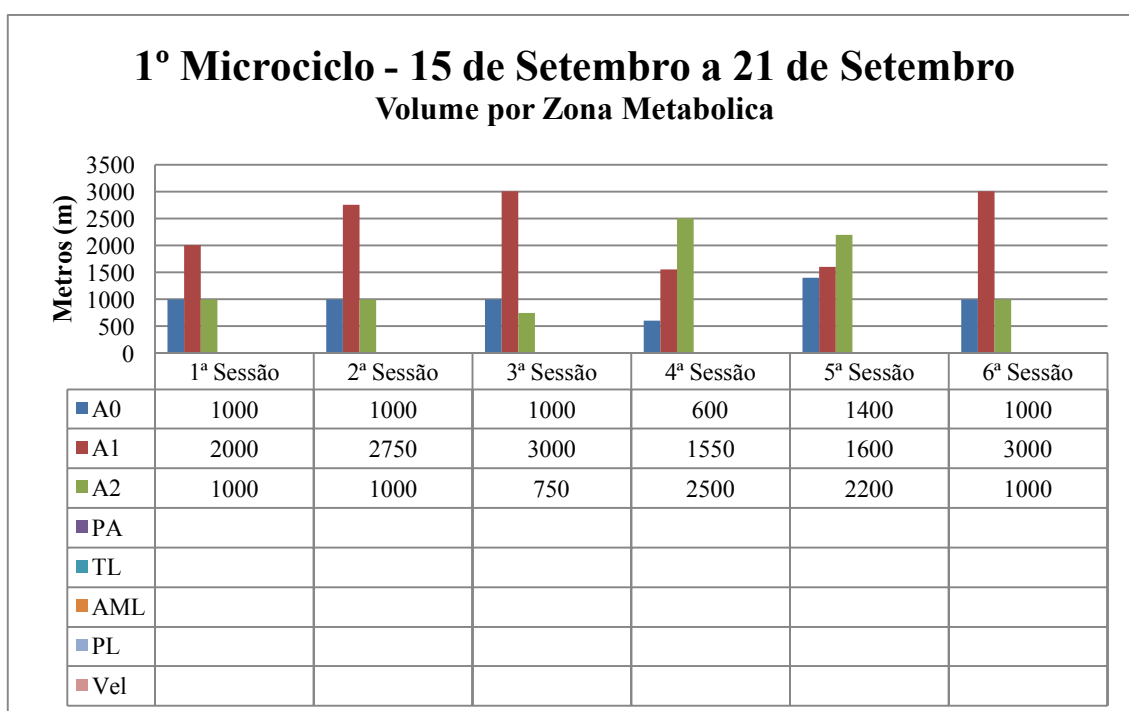
6. Análise do 1  e 2  Macro ciclos

6.1. 1 Macro ciclo

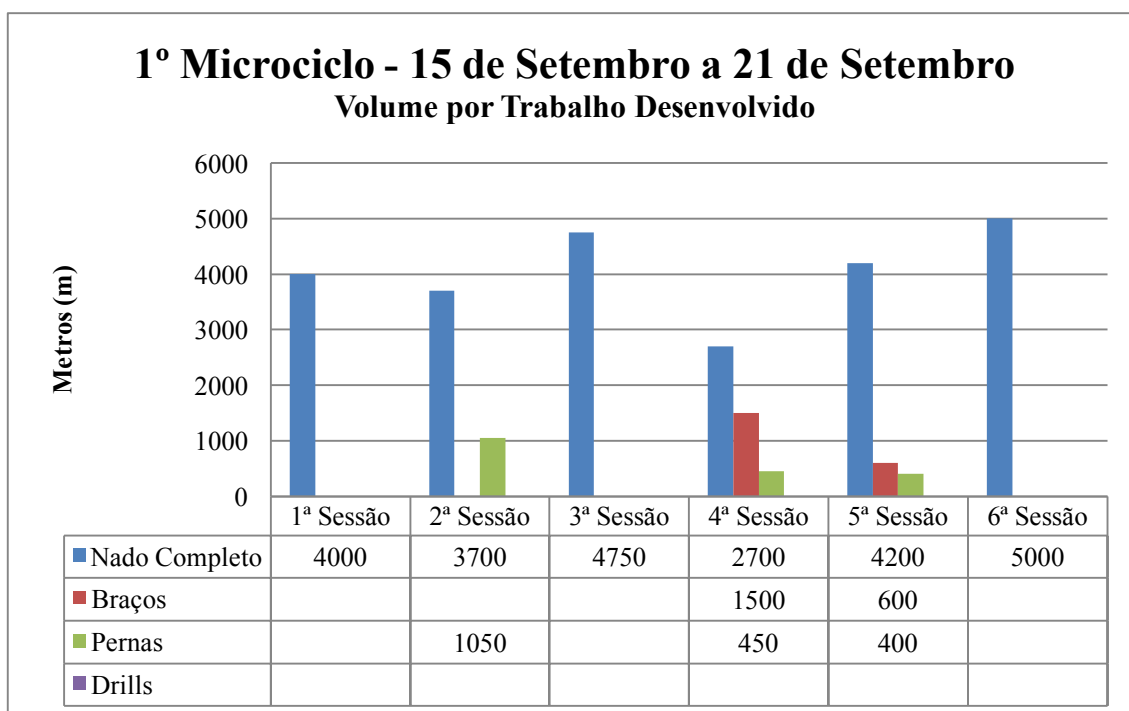
1 Micro ciclo



Gráfico 1: 1 Micro ciclo Volume por sessão



Gráfico 2: 1 Micro ciclo Volume por zona metabólica



Gráfico 3: 1 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

Este 1  Microciclo, estende-se de dia 15 a dia 21 de Setembro de 2014 e é composto por 6 sessões de treino, todas realizadas nas Piscinas Municipais de Corroios. O volume total deste microciclo foi de 28350m (28.35km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A1 e A2.

Trata-se de um microciclo gradual, visto apresenta uma fraca solicitação tendo como principal objetivo a preparação dos nadadores para trabalhos mais intensos. Em termos de volume podemos ver que existe tendência para o seu aumento, apesar de algumas variações. As únicas zonas metabólicas desenvolvidas são a Capacidade Aeróbia de Base (49,03%) e a Capacidade Aeróbia Máxima (29,81%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 21,16% do volume total do microciclo.

No que diz respeito ao tipo de trabalho desenvolvido, o Nado Completo foi dominante (85,89%) seguido de longe pelas tarefas de braços (7,41%) e tarefas de pernas (6,70%). Apesar de apresentar maior percentagem, as tarefas de braços tiveram apenas presente em duas sessões de treino, comparativamente às tarefas de pernas que estiveram em três. Não foram realizadas tarefas de *Drills* neste microciclo.

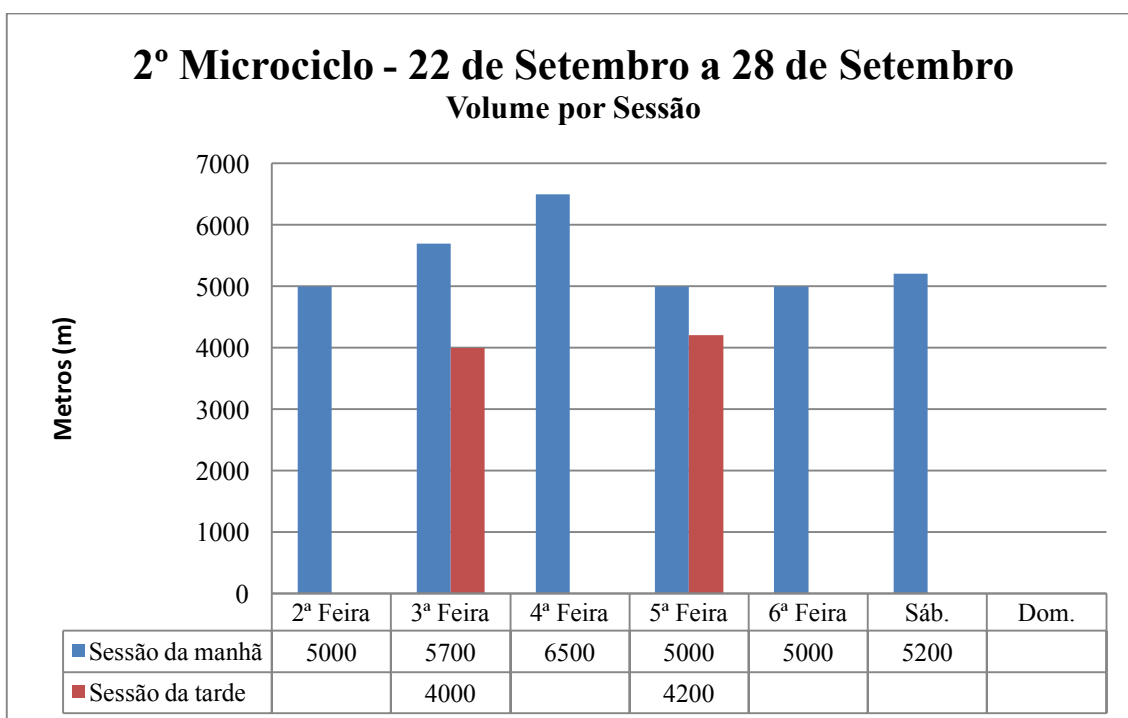
2º Microciclo

Gráfico 4: 2ºMicrociclo Volume por sessão

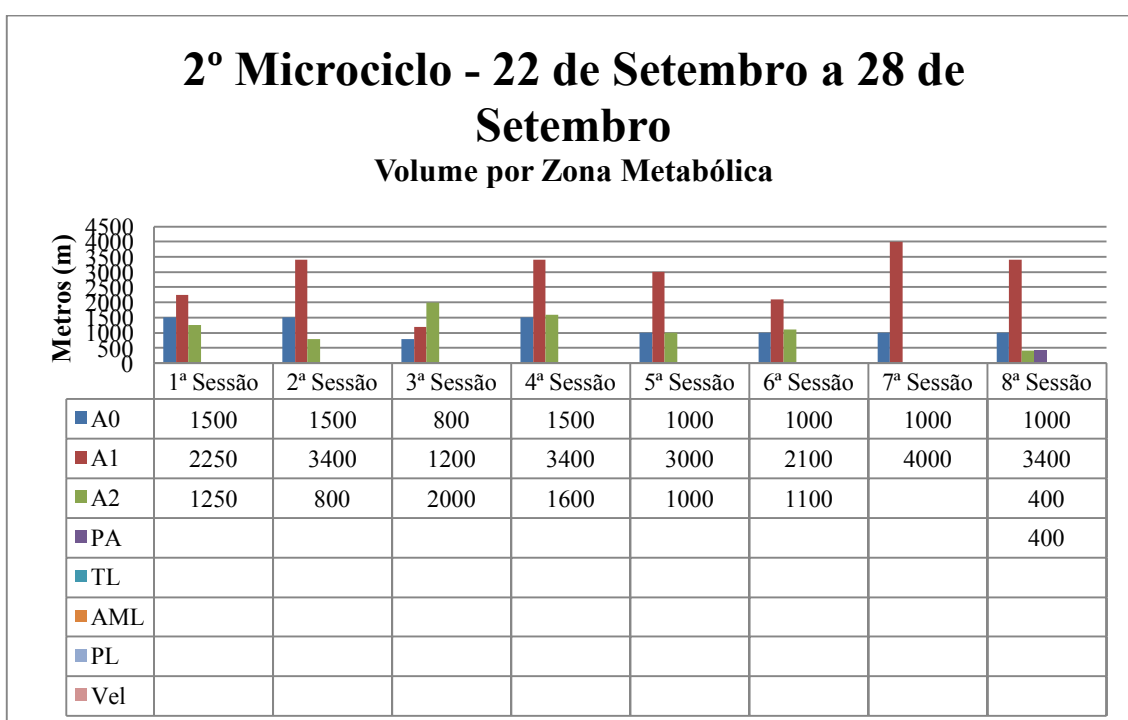
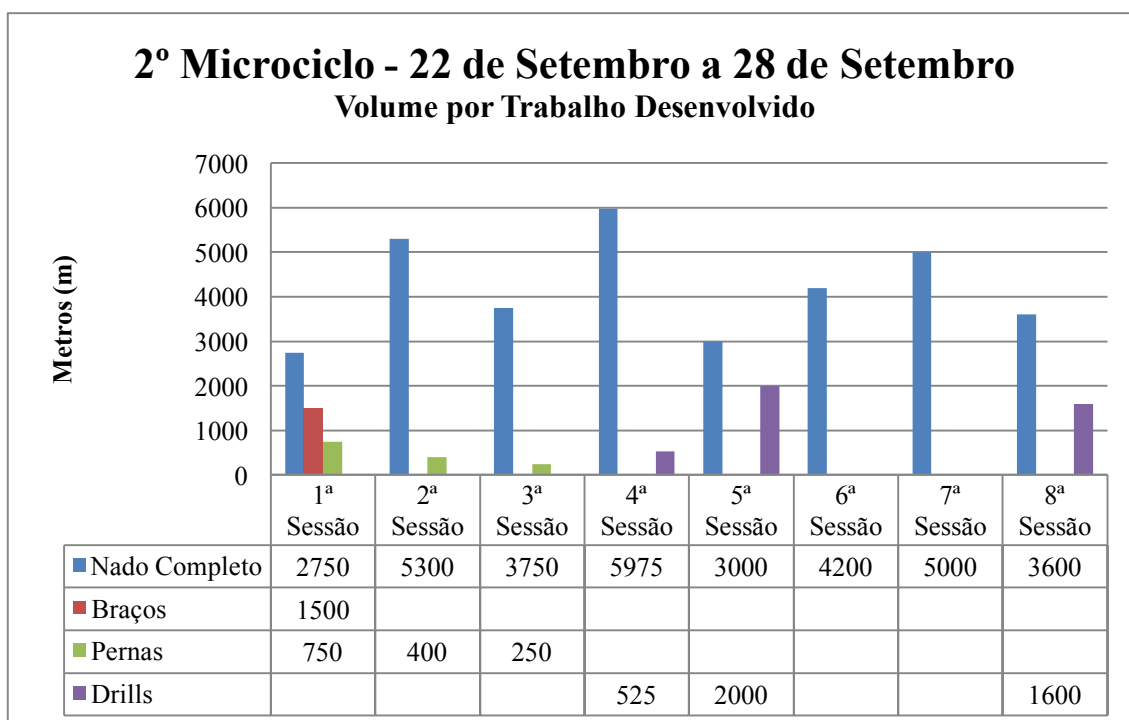


Gráfico 5: 2ºMicrociclo Volume por zona metabólica



Gráfico 6: 2ºMicrociclo Volume trabalho desenvolvido

O 2º Microciclo, prolonga-se de dia 22 a dia 28 de Setembro de 2014 e   constituído por 8 sessões de treino, todas realizadas nas Piscinas Municipais de Corroios. O volume total deste microciclo foi de 40600m (40.6km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A1 e A2.

Este microciclo d  início   senda de microciclos de desenvolvimento presentes neste macrociclo. Este subcategoriza-se como sendo de carga. Houve um aumento significativo do volume total, assim como têm também se iniciaram as sessões de treino bi-diárias. Em termos de zonas metabólicas trabalha-se pela primeira vez esta época a Potência Aeróbia (0.99%) embora com uma percentagem residual quando com parada com a Capacidade Aeróbia de Base (56,03%) e a Capacidade Aeróbia Máxima (20,07%). O volume para aquecimento e regenera o corresponde a 22,91% do volume total do microciclo.

Em termos volume por tipo de trabalho desenvolvido ao longo deste microciclo, já se realizaram tarefas de *Drills* (10,16%), que acabaram por ter uma incidência superior comparativamente com as tarefas de braços (3.69%) e as tarefas de pernas (3,45%). No entanto, como seria de esperar o nado completo voltou a ser a principal forma de trabalho (82,70%).

Neste microciclo, o nadador Rafael Gil disputou a Travessia dos Templários, em Tomar.

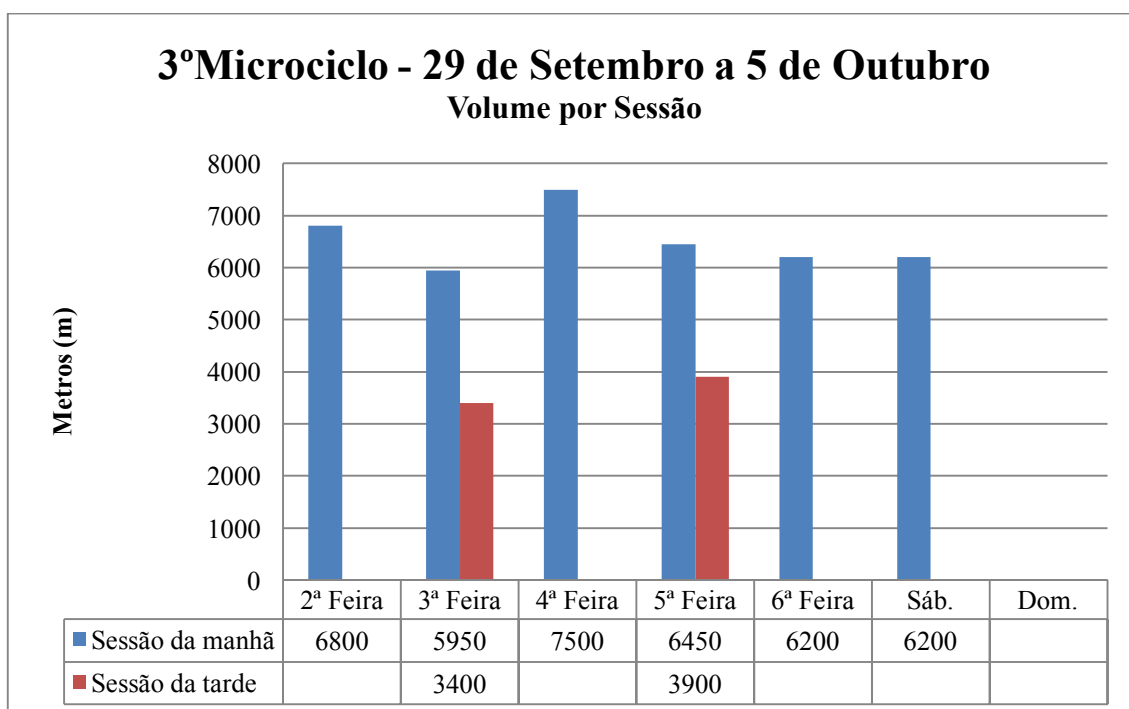
3º Microciclo

Gráfico 7: 3º Microciclo Volume por sessão

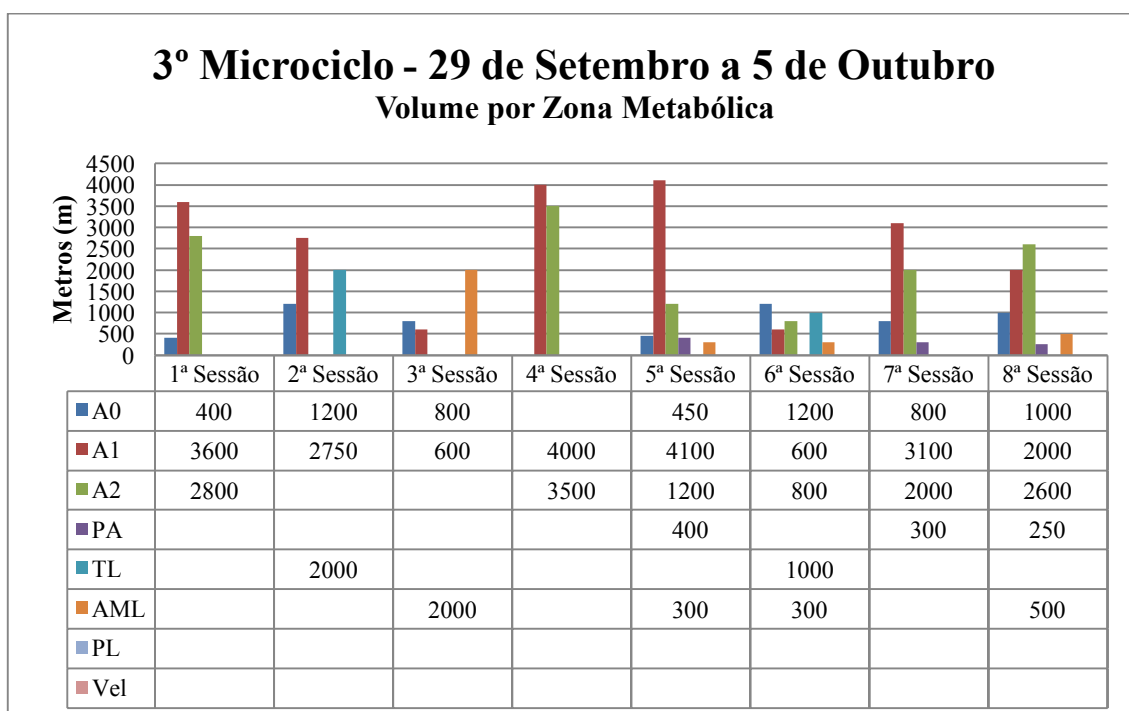
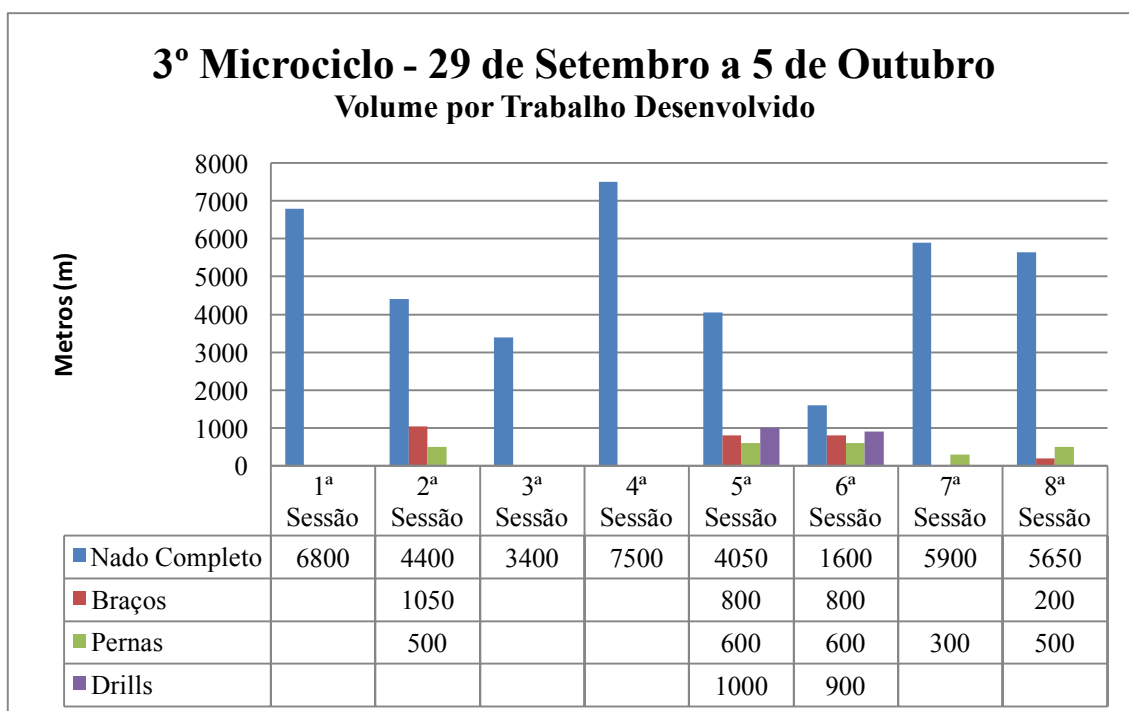


Gráfico 8: 3º Microciclo Volume por zona metabólica



Gráfico 9: 3ºMicrociclo Volume trabalho desenvolvido

O 3º Microciclo, começa dia 29 de Setembro e termina a dia 5 de Outubro de 2014, sendo que é composto por 8 sessões de treino, todas realizadas nas Piscinas Municipais de Corroios. O volume total deste microciclo foi de 46550m (46.55km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A1 e A2.

Tal como o microciclo anterior, também este é um microciclo de desenvolvimento, de carga. Uma vez mais há aumento do volume total, comparativamente ao microciclo anterior.

Em termos de zonas metabólicas desenvolvidas ao longo deste microciclo, houve mais variação, no entanto voltaram a ser a Capacidade Aeróbia de Base (44,58%) e a Capacidade Aeróbia Máxima (27,71%) as zonas alvo. Ainda assim trabalhou-se também a Potencia Aeróbia (2,04%), a Tolerância L tica (6,44%) e a Acumulação L tica Máxima (6,67%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 12,57% do volume total do microciclo.

Quanto ao tipo de trabalho desenvolvido ao longo do microciclo, a predominância incidiu uma vez mais sobre o nado completo (84,43%). Neste microciclo realizou-se mais trabalho de braços (6,12%) e trabalho de pernas (5,37%) comparativamente ao trabalho de *Drills* (4,08%).

Neste microciclo o Rafael Gil competiu na travessia de Sesimbra no dia 5 de Outubro de 2014.

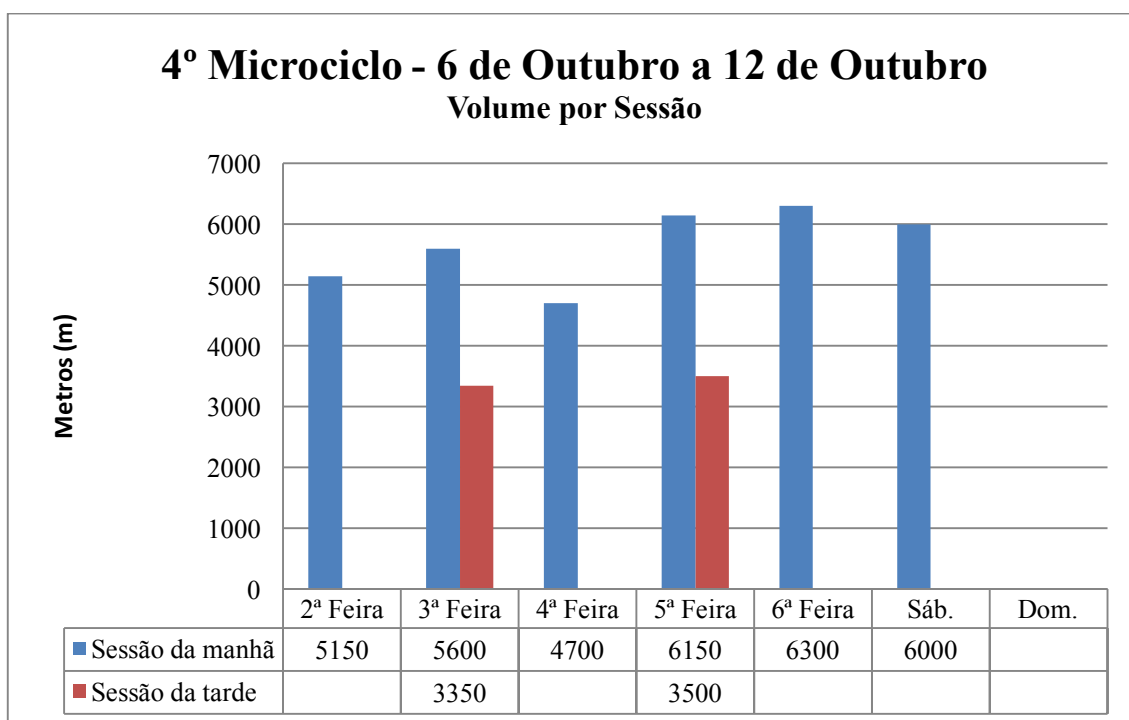
4º Microciclo

Gráfico 10: 4ºMicrociclo Volume por sessão

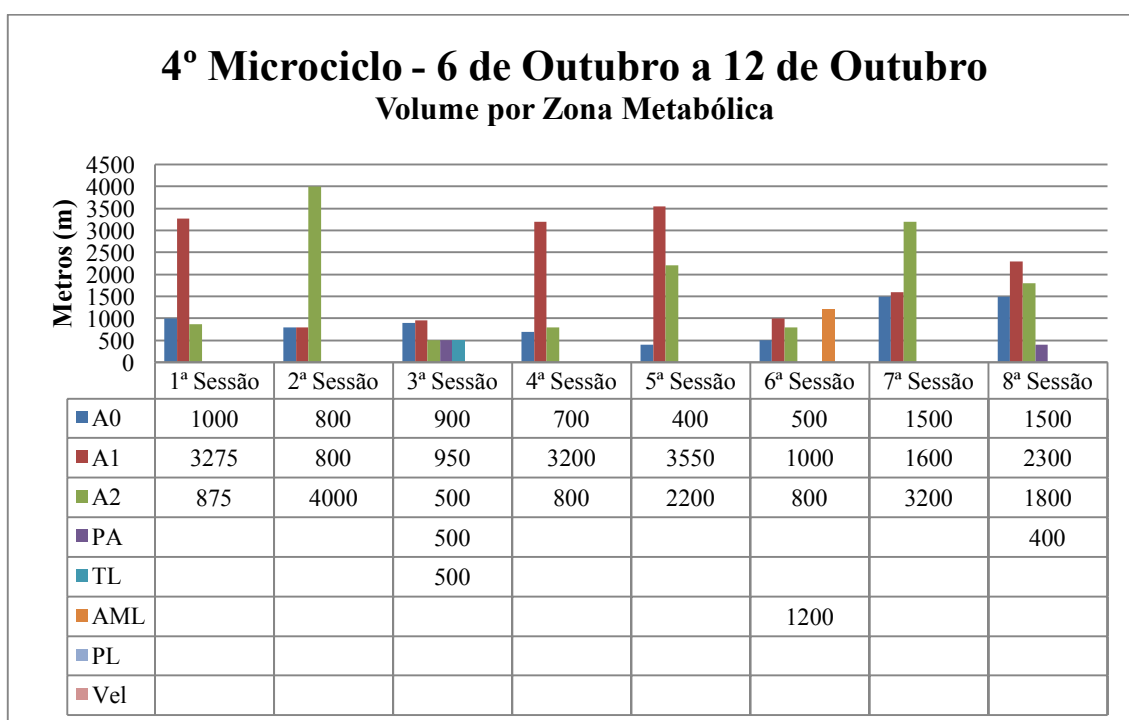
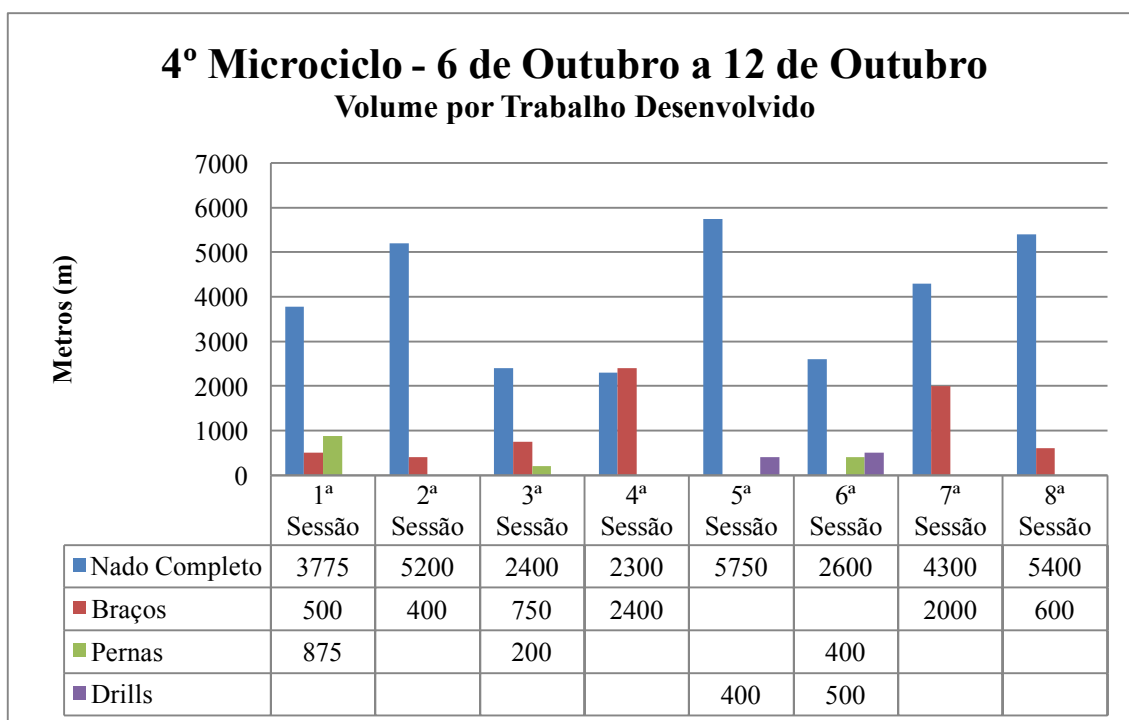


Gráfico 11: 4ºMicrociclo Volume por zona metabólica



Gráfico 12: 4 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 4  Microciclo, estende-se de dia 6 a dia 12 de Outubro de 2014 e contempla 8 sessões de treino, todas realizadas nas Piscinas Municipais de Corroios. O volume total deste microciclo foi de 40750m (40.75km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A1 e A2.

Mais uma vez trata-se de um microciclo de desenvolvimento, de carga. Apesar do volume total ser inferior ao microciclo anterior, ainda estamos perante um valor elevado, assim como os níveis de solicitação são altos.

Neste microciclo solicitaram-se cinco zonas metabólicas: Capacidade Aeróbia de Base (40,92%), Capacidade Aeróbia Máxima (34,79%), Potencia Aeróbia (2,21%), Tolerância Láctica (1,23%) e Acumulação Láctica Máxima (2,94%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 17,91% do volume total do microciclo.

O nado completo (77,85%), foi uma vez mais a principal forma de trabalho desenvolvido ao longo deste microciclo, seguido pelas tarefas de braços (16,32%), tarefas de pernas (3,62%) e por fim as tarefas de *Drills* (2,21%).

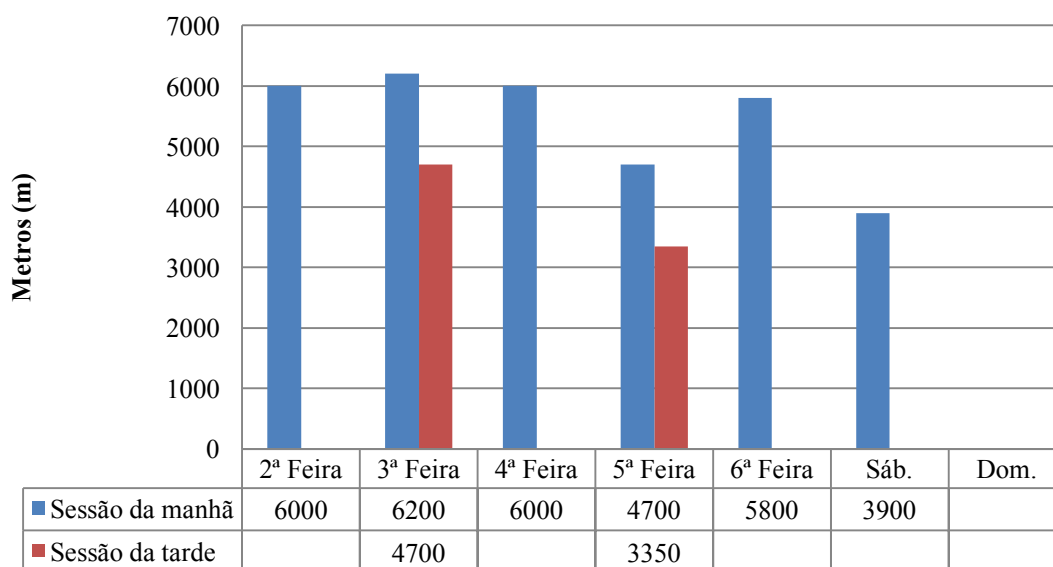
5º Microciclo**5º Microciclo - 13 de Outubro a 19 de Outubro****Volume por Sessão**

Gráfico 13: 5ºMicrociclo Volume por sessão

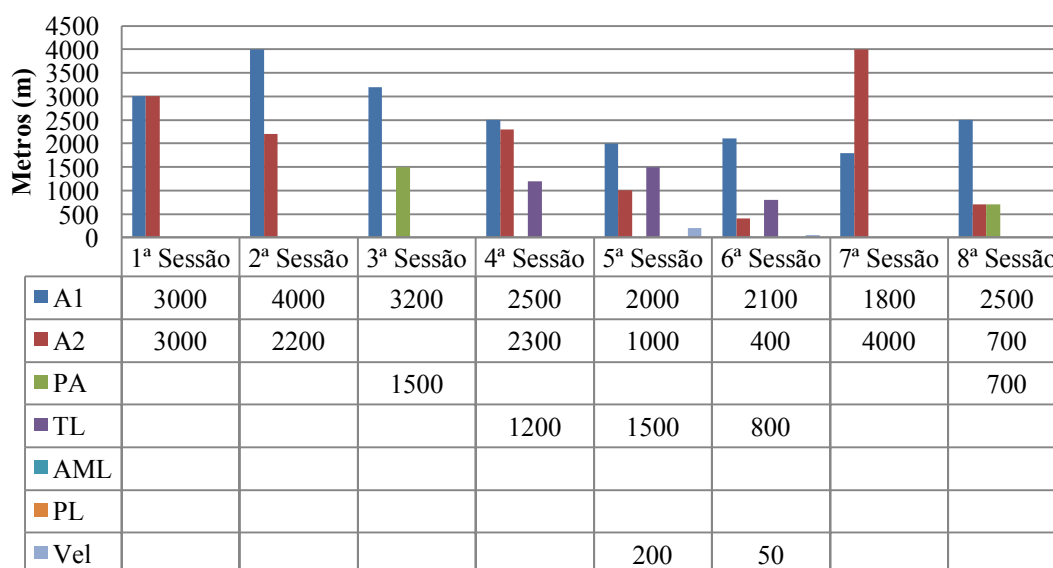
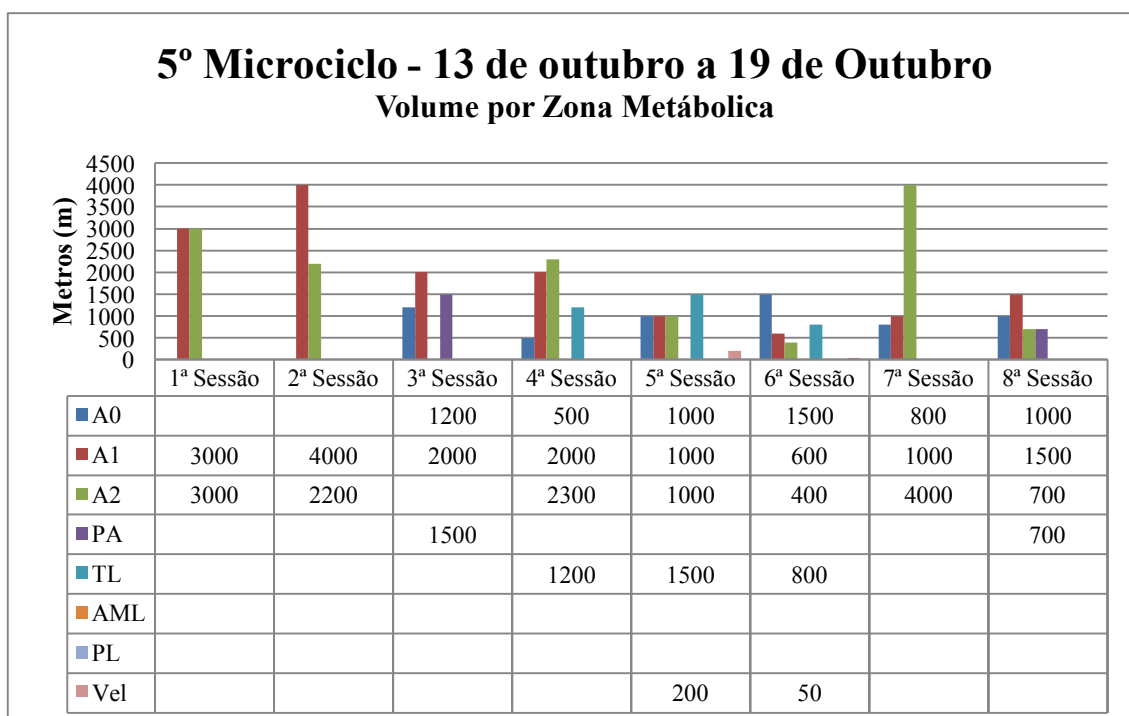
5º Microciclo - 13 de outubro a 19 de Outubro**Volume por Zona Metabólica**

Gráfico 14: 5ºMicrociclo Volume por zona metabólica



Gráfico 15: 5ºMicrociclo Volume trabalho desenvolvido

O 5º Microciclo, prolonga-se de dia 13 a dia 19 de Outubro de 2014 e   constituído por 8 sessões de treino, todas realizadas nas Piscinas Municipais de Corroios. O volume total deste microciclo foi de 40650m (40.65km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A1 e A2.

Este microciclo de desenvolvimento de carga, manteve praticamente o volume total comparativamente ao anterior, assim como a intensidade também se manteve alta.

No que diz respeito às zonas metabólicas, este foi o primeiro microciclo em que se trabalhou Velocidade (0,62%). As restantes zonas metabólicas foram: Capacidade Aeróbia de Base (37,14%), Capacidade Aeróbia Máxima (33,46%), Potencia Aeróbia (5,41%) e Tolerância Láctica (8,61%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 14,76% do volume total do microciclo.

Quanto ao tipo de trabalho desenvolvido ao longo do microciclo, a predominância incidiu uma vez mais sobre o nado completo (84,50%). Neste microciclo realizou-se mais trabalho de braços (6,89%) e trabalho de *Drills* (5,41%) comparativamente ao trabalho de pernas (3,20%).

Os nadadores Rafael Gil e João Gil participaram no dia 18 e 19 de outubro no Festival de Abertura de Juvenis, Juniores e Seniores.

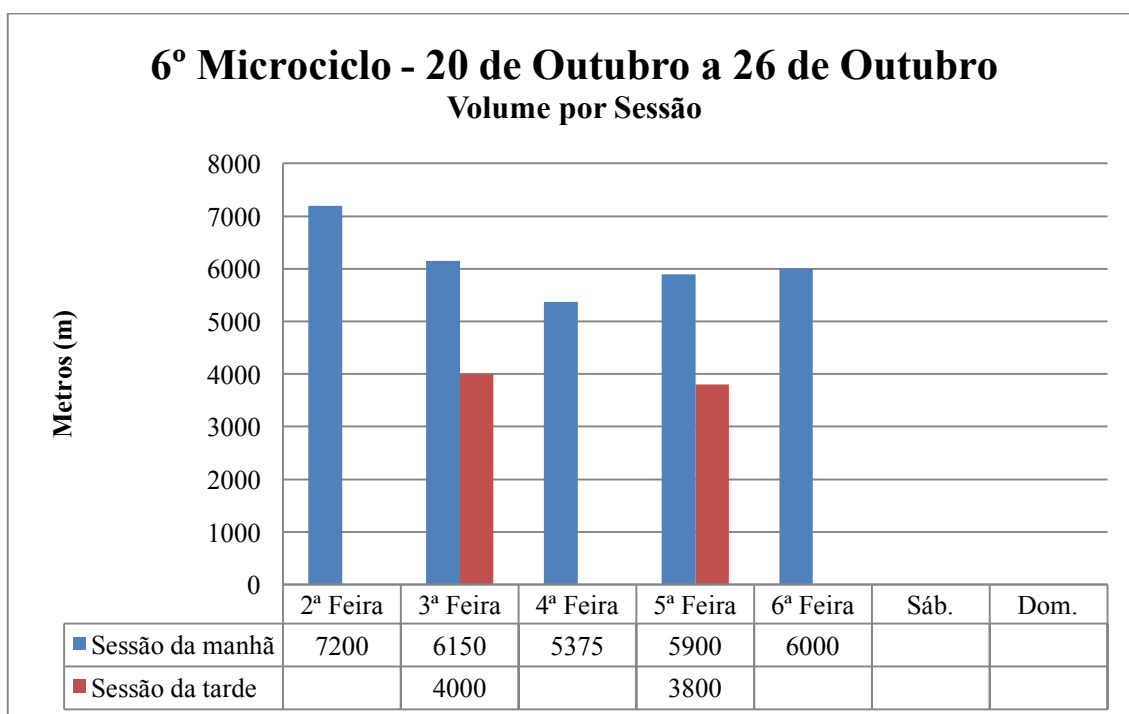
6º Microciclo

Gráfico 16: 6º Microciclo Volume por sessão

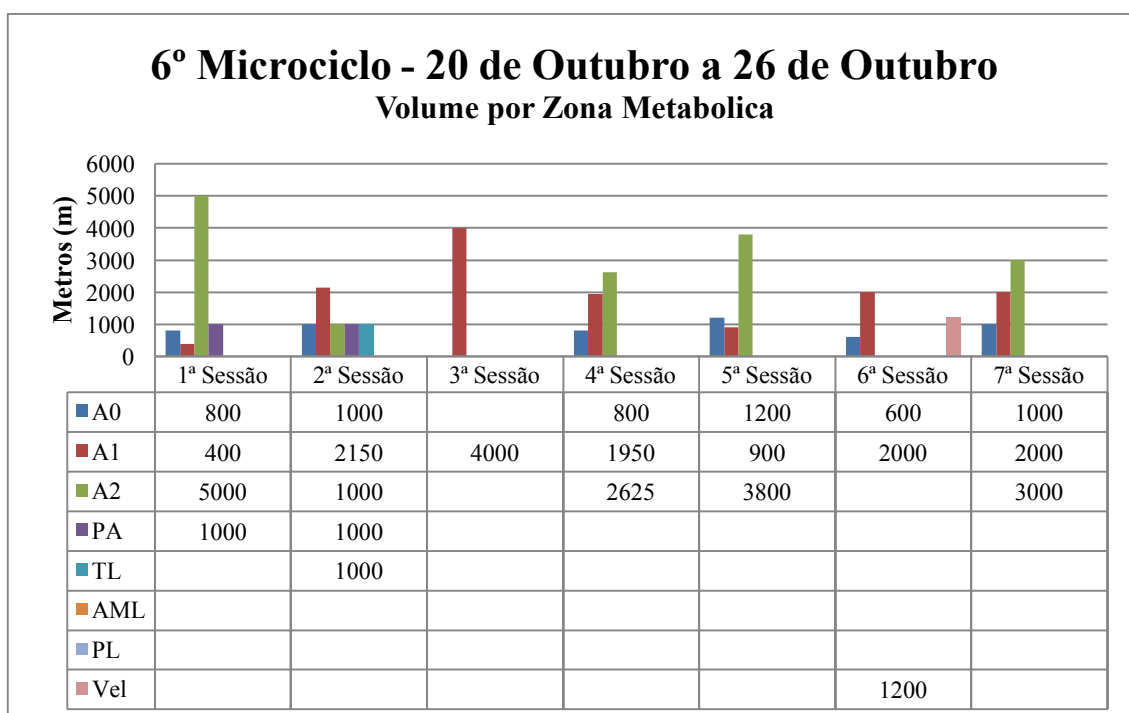
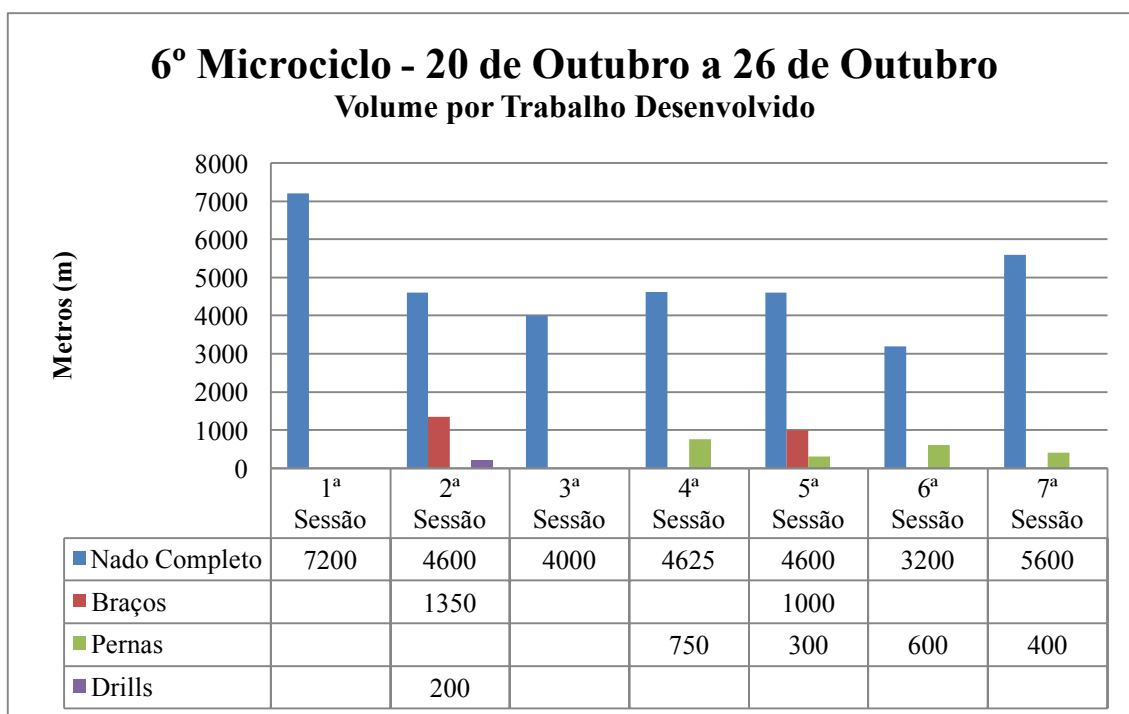


Gráfico 17: 6º Microciclo Volume por zona metabólica



Gráfico 18: 6 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

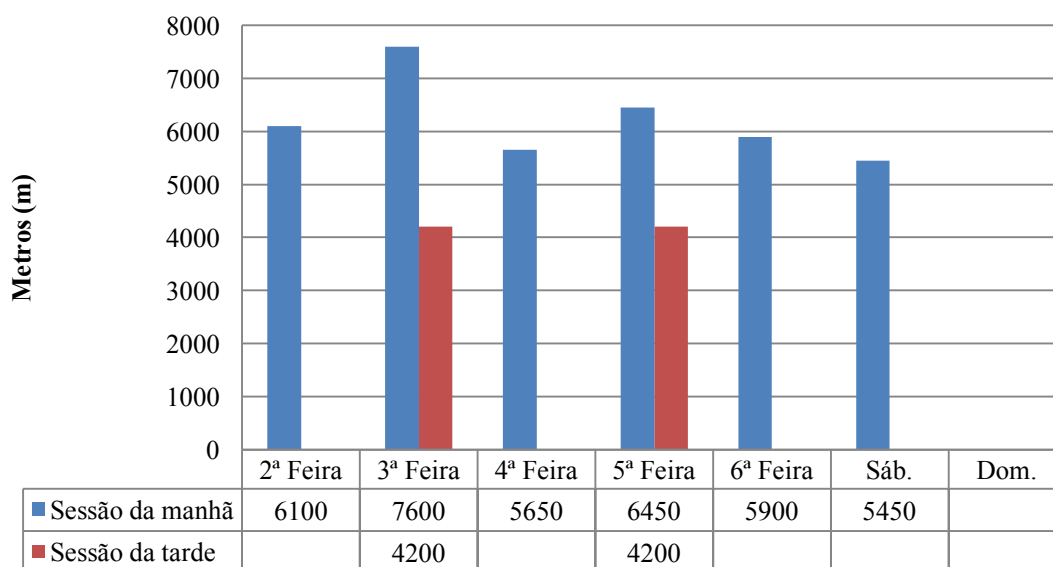
O 6  Microciclo, estende-se de dia 20 a dia 26 de Outubro de 2014 e contempla 7 sessões de treino, sendo que 6 destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios e uma na no Complexo Olímpico de Piscinas do Funchal. O volume total deste microciclo foi de 38.425m (38.425km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A1 e A2.

Uma vez mais estamos perante um microciclo de desenvolvimento, de carga. Os níveis de solicitação mant m-se altos, sendo que o volume total apenas   inferior ao microciclo anterior porque se realizou menos uma sessão de treino.

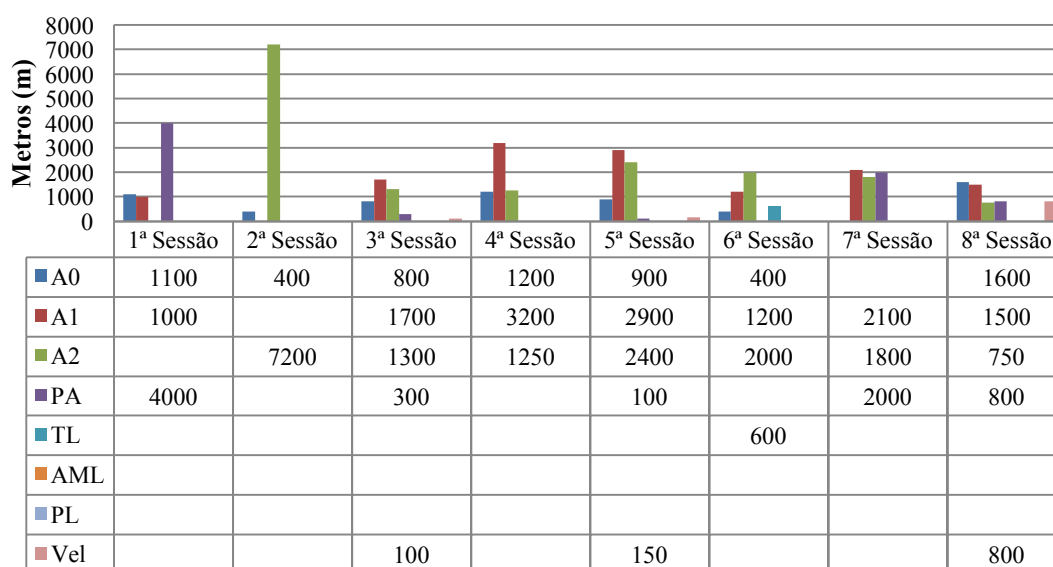
Em termos de zonas metabólicas desenvolvidas ao longo deste microciclo as principais foram: a Capacidade Aeróbia de Base (34,87%) e a Capacidade Aeróbia Máxima (40,14%). No entanto também se desenvolveu a Potencia Aeróbia (5,20%), a Tolerância Láctica (2,60%) e tal como no microciclo anterior a Velocidade (3,12%), desta vez com uma incidência ligeiramente maior. O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 14,05% do volume total do microciclo.

O nado completo (88,02%), foi uma vez mais a principal forma de trabalho desenvolvido ao longo deste microciclo, seguido pelas tarefas de braços (6,12%), tarefas de pernas (5,34%) e por fim as tarefas de *Drills* (0,52%).

Os nadadores Rafael Gil e João Gil participaram no Swim Challenge da Madeira, nas distâncias de 10km e 5km respetivamente, no dia 25 de outubro.

7  Microciclo**7  Microciclo - 27 de Outubro a 1 de Novembro****Volume por Sessão**

Gráfico 19: 7 Microciclo Volume por sessão

7  Microciclo - 27 de Outubro a 1 de Novembro**Volume por Zona Metabólica**

Gráfico 20: 7 Microciclo Volume por zona metabólica

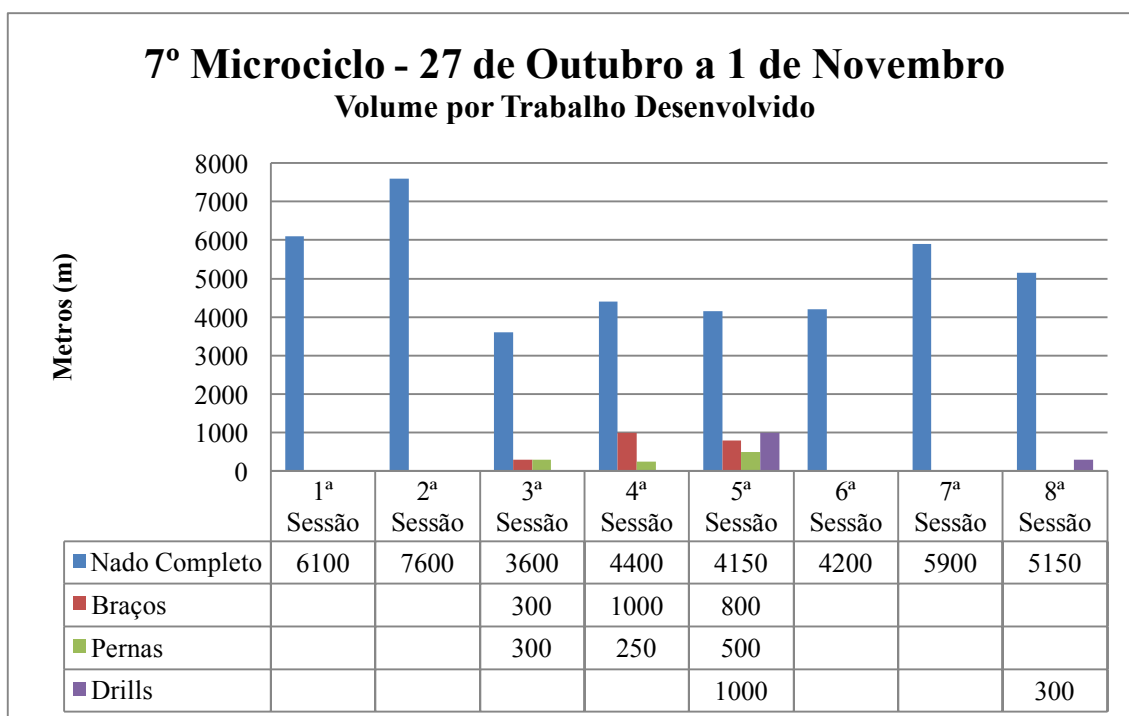


Gráfico 21: 7ºMicrociclo Volume trabalho desenvolvido

O 7º Microciclo, começa dia 27 de Outubro e termina a dia 1 de Novembro de 2014, sendo que é composto por 8 sessões de treino, todas realizadas nas Piscinas Municipais de Corroios. O volume total deste microciclo foi de 45550m (45.55km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A2 e PA.

Mais uma vez trata-se de um microciclo de desenvolvimento, de carga. Verifica-se um aumento do volume comparativamente ao microciclo anterior, e a manutenção de intensidades de carga elevadas.

Neste microciclo solicitaram-se cinco zonas metabólicas: Capacidade Aeróbia de Base (29,86%), Capacidade Aeróbia Máxima (36,66%), Potencia Aeróbia (15,81%), Tolerância Láctica (1,32%) e Acumulação Láctica Máxima (2,31%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 14,05% do volume total do microciclo.

Quanto ao tipo de trabalho desenvolvido ao longo do microciclo, a predominância incidu sobre o nado completo (90,23%). Neste microciclo realizaram-se mais tarefas de braços (4,61%) e tarefas de *Drills* (2,85%) comparativamente a tarefas de pernas (2,31%).

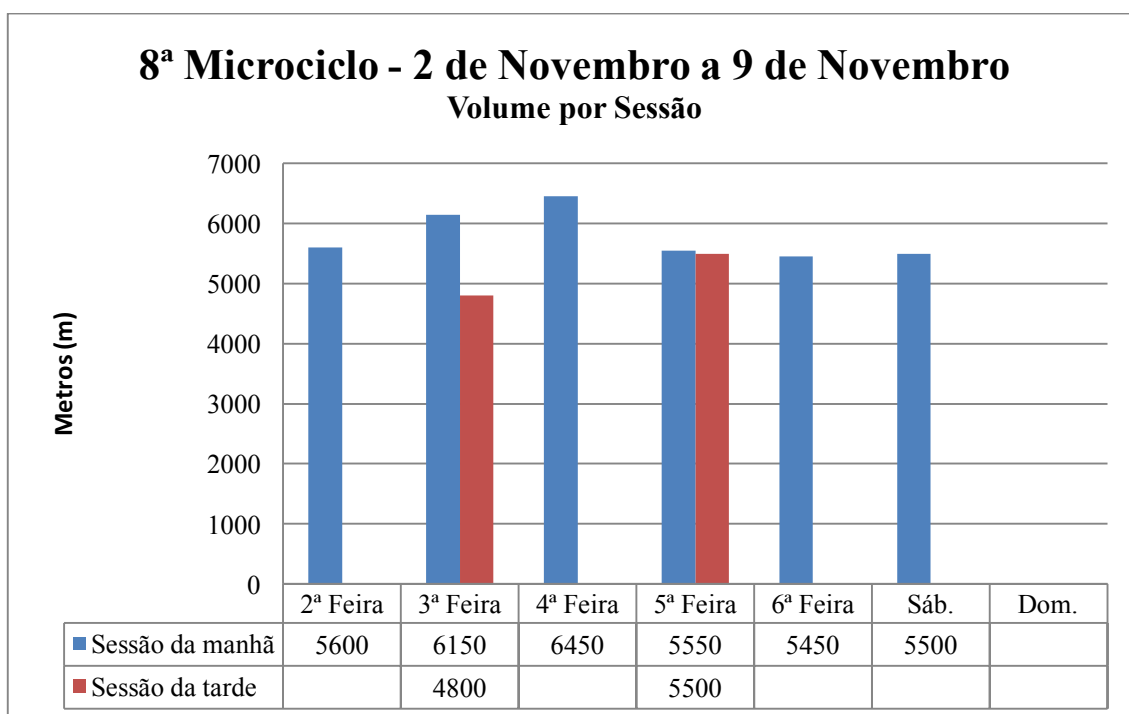
8º Microciclo

Gráfico 22: 8ºMicrociclo Volume por sessão

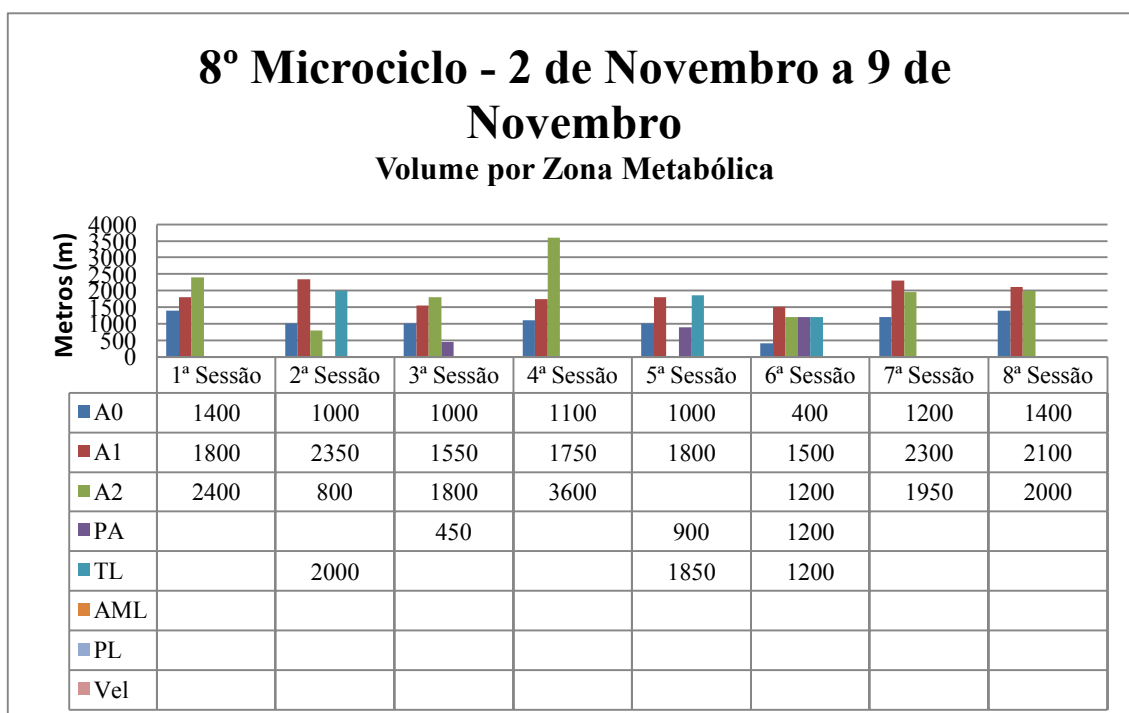
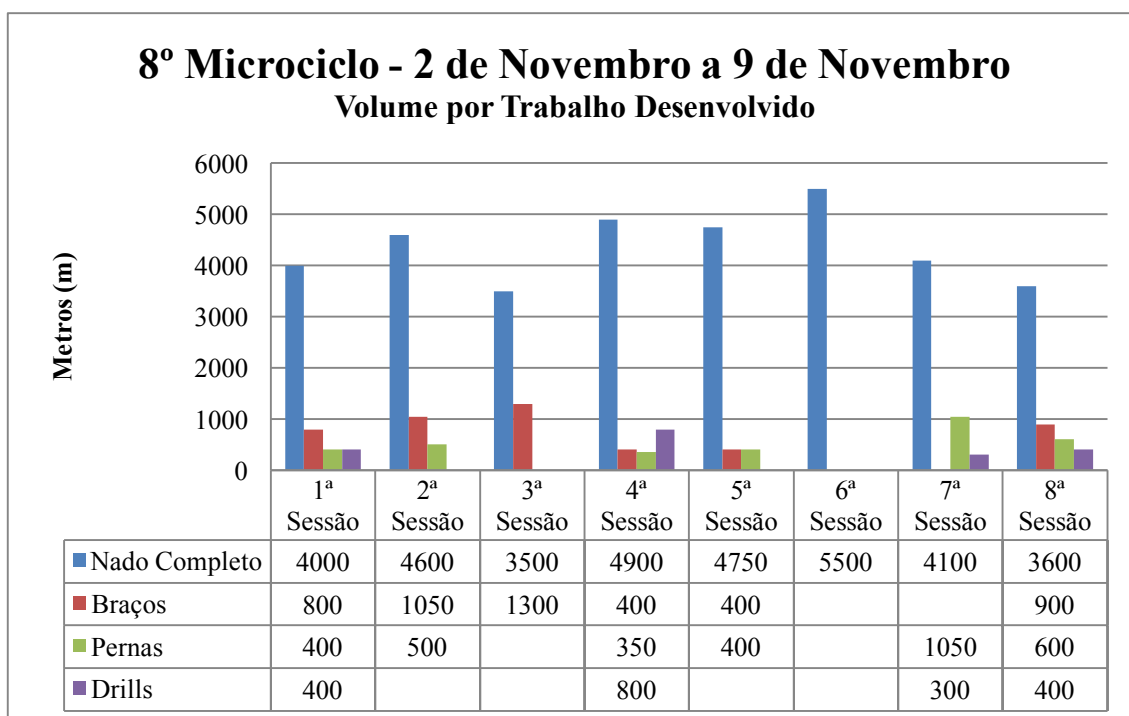


Gráfico 23: 8ºMicrociclo Volume por zona metabólica

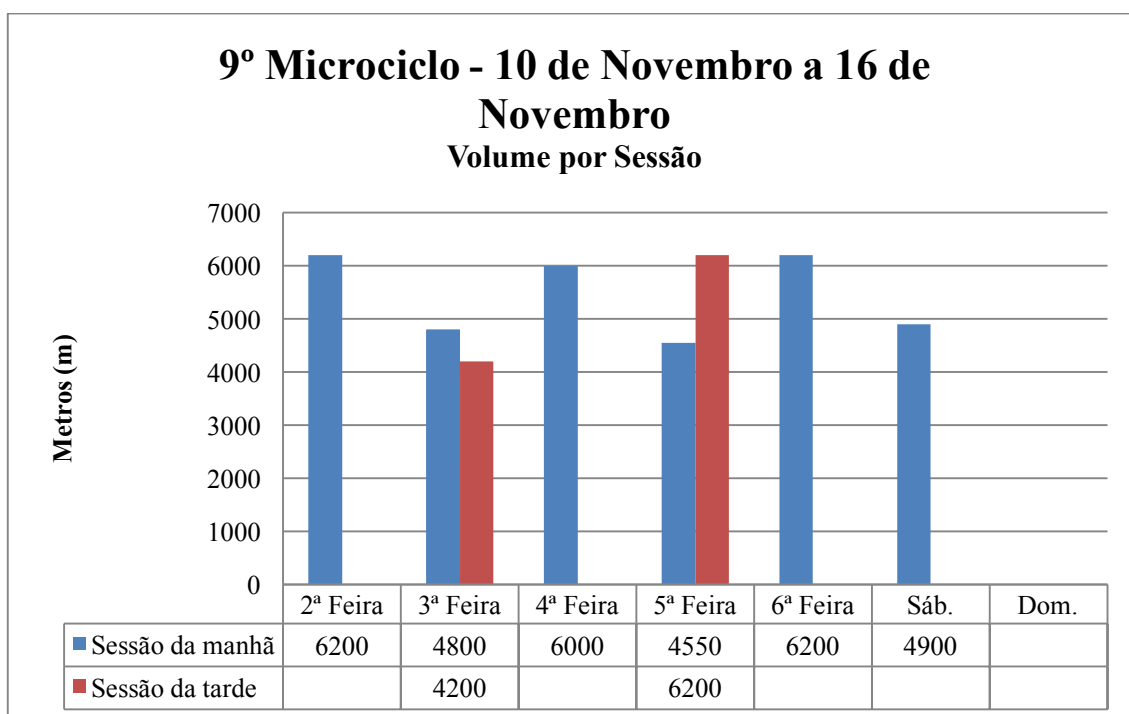
Gráfico 24: 8^oMicrociclo Volume trabalho desenvolvido

O 8^o Microciclo, estende-se de dia 2 a dia 9 de Novembro de 2014 e contempla 8 sessões de treino, todas realizadas nas Piscinas Municipais de Corroios. O volume total deste microciclo foi de 45000m (45.0km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A1 e A2.

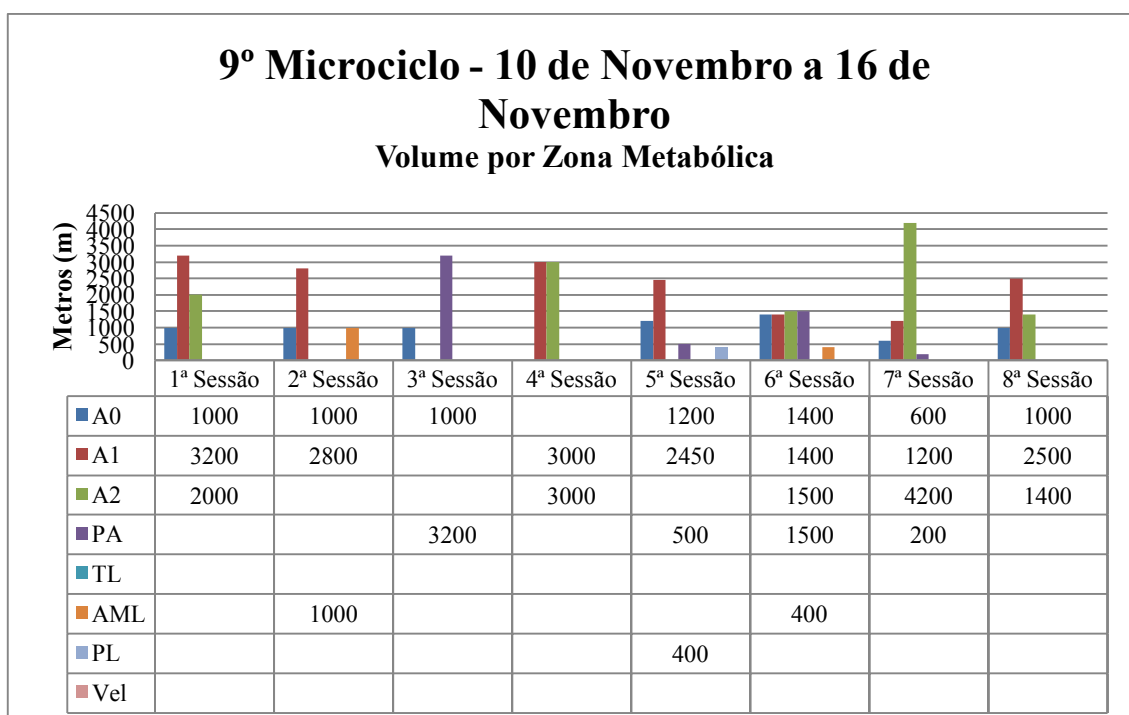
Uma vez mais estamos perante um microciclo de desenvolvimento, de carga. O volume total manteve-se praticamente igual ao do microciclo anterior.

Em termos de zonas metabólicas desenvolvidas ao longo deste microciclo as principais foram: a Capacidade Aeróbia de Base (33,67%) e a Capacidade Aeróbia Máxima (30,55%). No entanto também se desenvolveu a Potencia Aeróbia (5,67%), a Tolerância Láctica (11,22%). O volume para aquecimento e regenera o corresponde a 18,89% do volume total do microciclo.

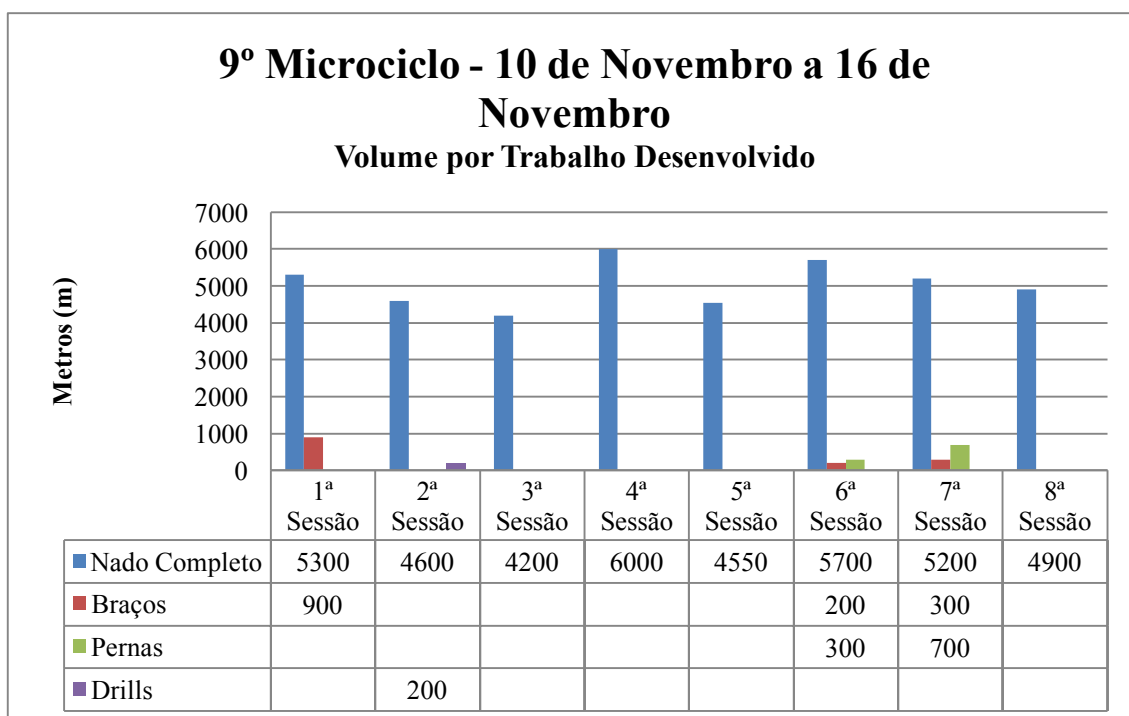
O nado completo (77,67%), foi uma vez mais a principal forma de trabalho desenvolvido ao longo deste microciclo, seguido pelas tarefas de braços (10,78%), tarefas de pernas (7,33%) e por fim as tarefas de *Drills* (4,22%).

9  Microciclo

Gráfico 25: 9 Microciclo Volume por sessão



Gráfico 26: 9 Microciclo Volume por zona metabólica



Gráfico 27: 9 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 9  Microciclo, prolonga-se de dia 10 a dia 16 de Novembro de 2014 e   constituído por 8 sessões de treino, todas realizadas nas Piscinas Municipais de Corroios. O volume total deste microciclo foi de 43050m (43.05km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A2 e PA.

Mais uma vez trata-se de um microciclo de desenvolvimento. O volume total é ligeiramente inferior comparativamente ao microciclo anterior, no entanto as intensidades de carga mant m-se elevadas.

Neste microciclo solicitaram-se seis zonas metabólicas: Capacidade Aeróbia de Base (38,44%), Capacidade Aeróbia Máxima (28,11%), Potencia Aeróbia (12,54%), Acumula o Láctica Máxima (3,25%) e Potencia Láctica (0,91%). O volume para aquecimento e regenera o corresponde a 16,72% do volume total do microciclo.

Quanto ao tipo de trabalho desenvolvido ao longo do microciclo, a predominância incidiu sobre o nado completo (93,96%). Neste microciclo realizaram-se mais tarefas de braços (3,25%) e tarefas de pernas (2,32%) comparativamente a tarefas de *Drills* (0,46%).

Os nadadores Rafael Gil e João Gil participaram o torneio comemorativo dos 125 anos da SFUAP que se realizou nos dias 15 e 16 de Novembro de 2014

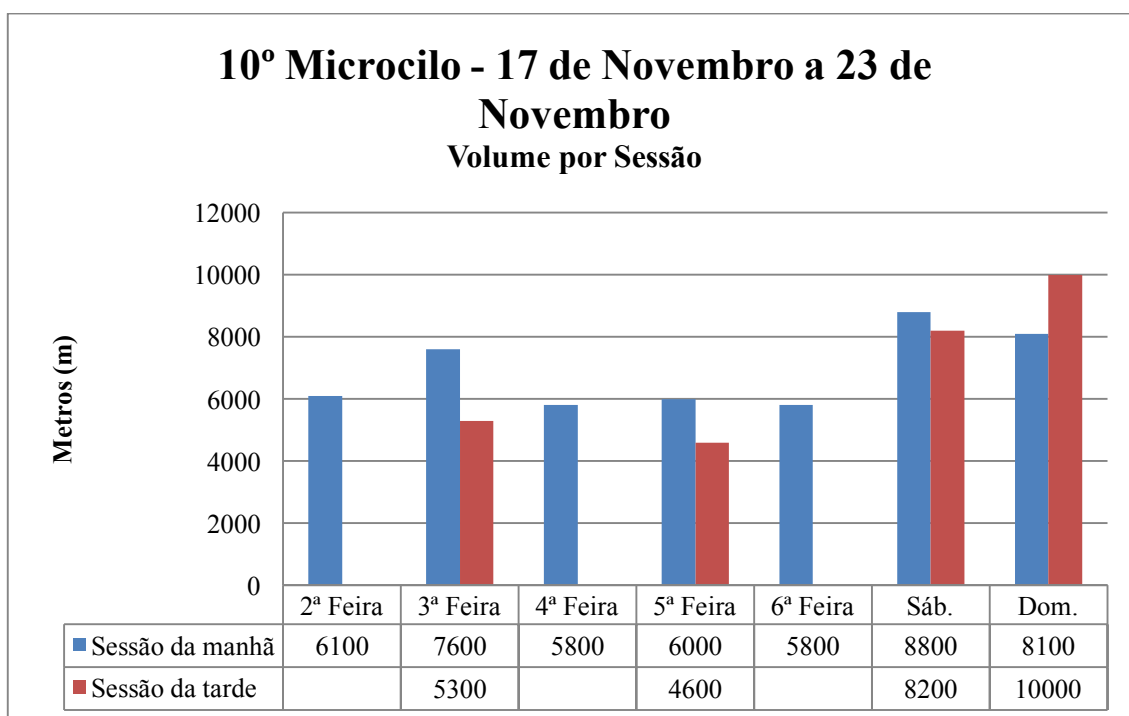
10º Microciclo

Gráfico 28: 10ºMicrociclo Volume por sessão

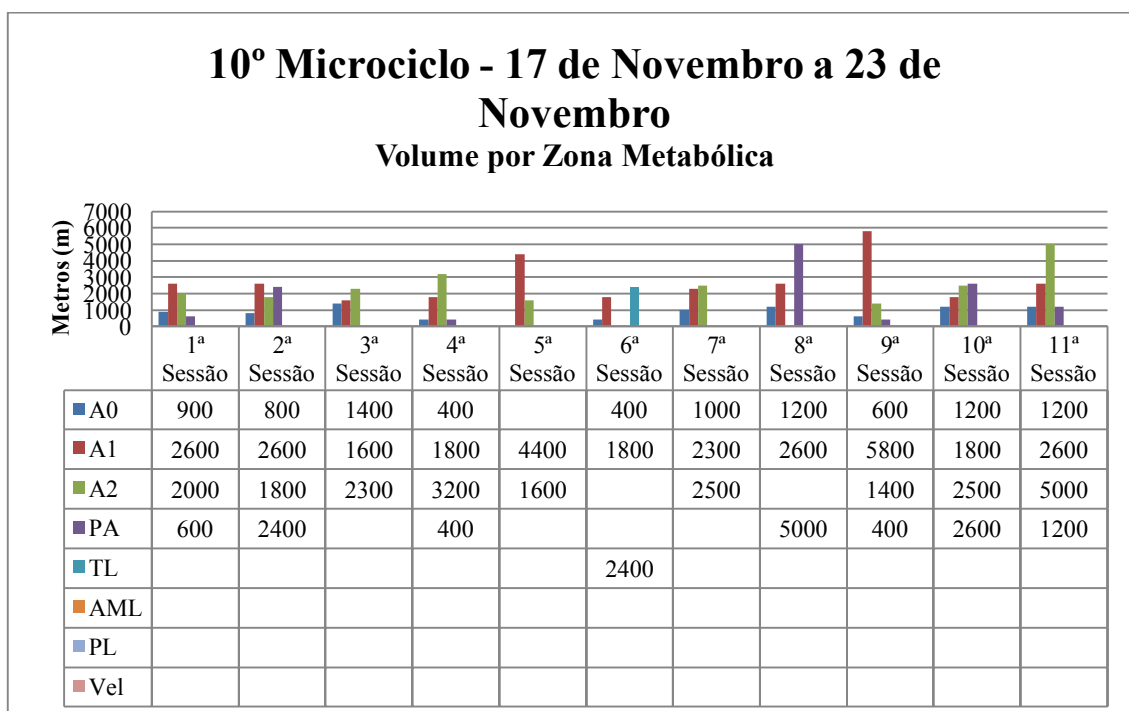
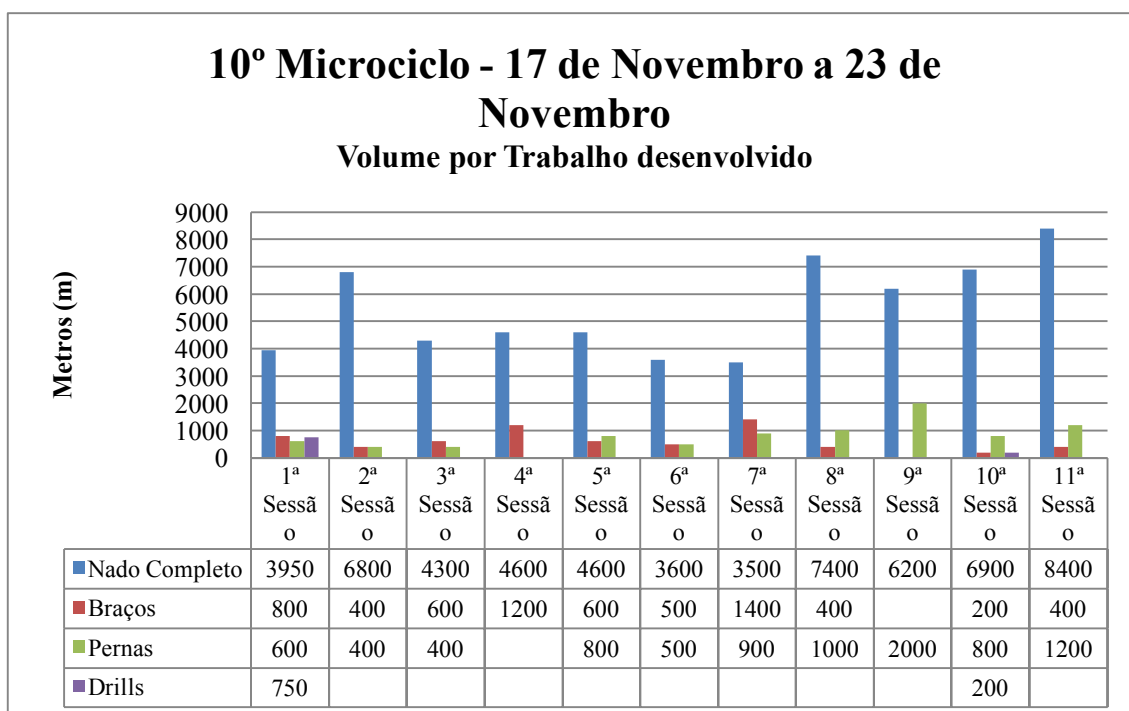


Gráfico 29: 10ºMicrociclo Volume por zona metabólica

Gráfico 30: 10^oMicrociclo Volume trabalho desenvolvido

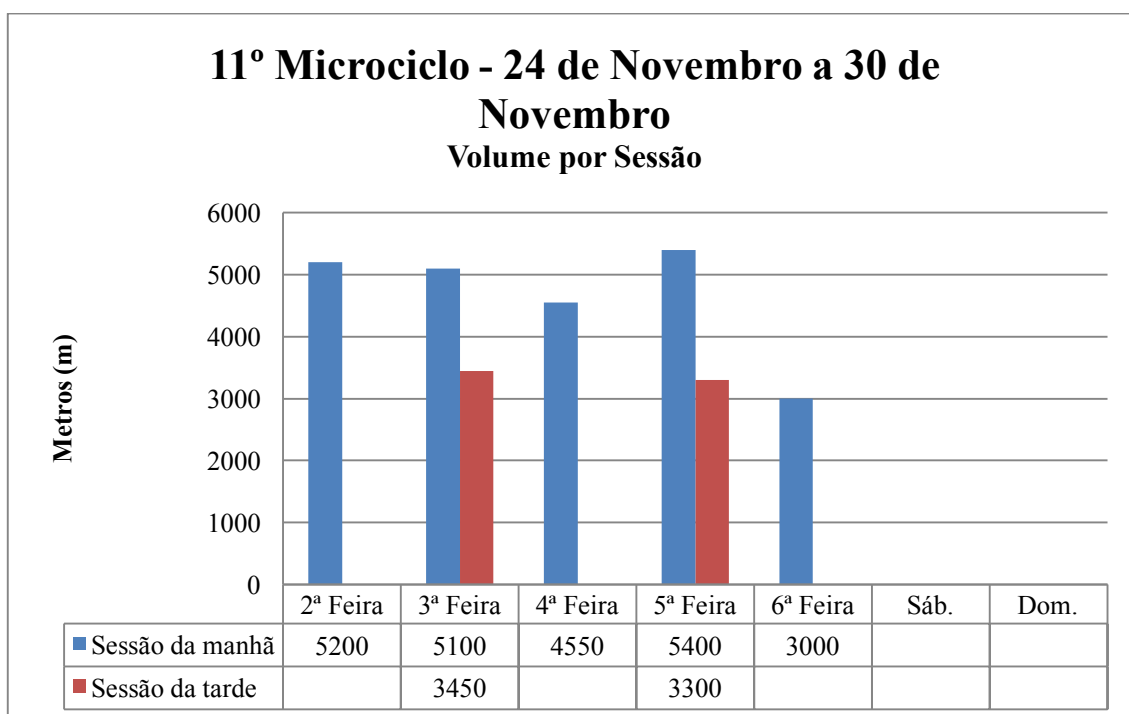
O 10^o Microciclo, estende-se de dia 17 a dia 23 de Novembro de 2014 e contempla 11 sessões de treino, sendo que sete destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que as restantes quatro tiveram lugar no Complexo de Piscinas do Jamor. O volume total deste microciclo foi de 76.300m (76.3km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A2 e PA.

Este trata-se do primeiro microciclo de choque, pertencendo t mbe m a categoria de microciclos de desenvolvimento. Comparativamente com o microciclo anterior, existe um aumento abrupto do volume total.

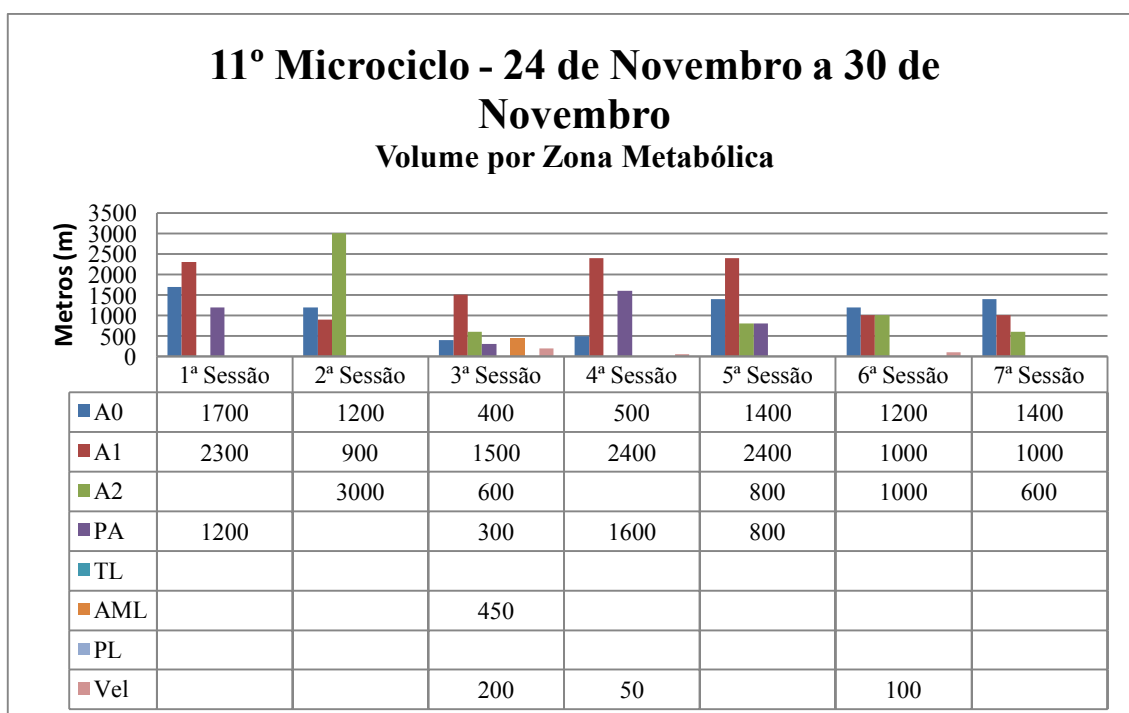
Neste microciclo solicitaram-se quatro zonas metabólicas: Capacidade Aeróbia de Base (39,19%), Capacidade Aeróbia Máxima (29,23%), Potencia Aeróbia (16,51%) e Tolerância Láctica (3,15%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 11,93% do volume total do microciclo.

O nado completo (78,96%), foi uma vez mais a principal forma de trabalho desenvolvido ao longo deste microciclo, seguido pelas tarefas de pernas (11,27%) e tarefas de braços (8,52%). As tarefas de *Drills* (1,25%) foram colocadas um pouco de parte neste microciclo.

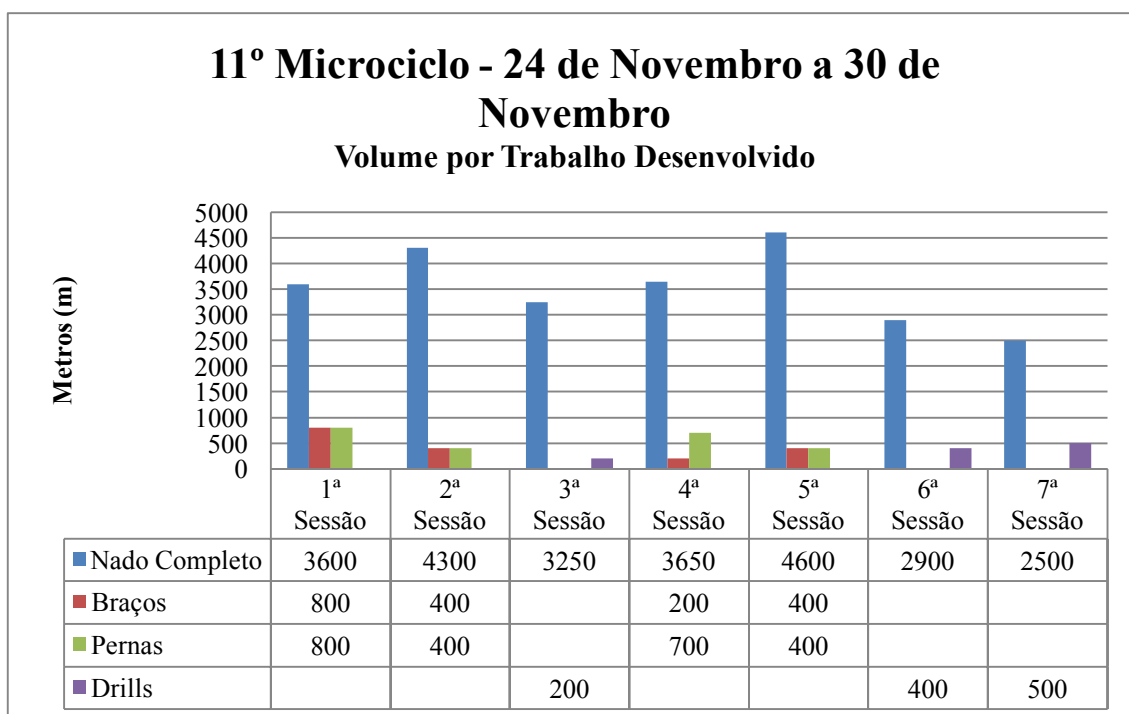
Os nadadores Rafael Gil e João Gil estiveram presentes na I Concentração de Aguas abertas nos dias 22 e 23 de Novembro, que se realizou no Complexo de Piscinas do Jamor.

11  Microciclo

Gráfico 31: 11 Microciclo Volume por sessão



Gráfico 32: 11 Microciclo Volume por zona metabólica



Gráfico 33: 11 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

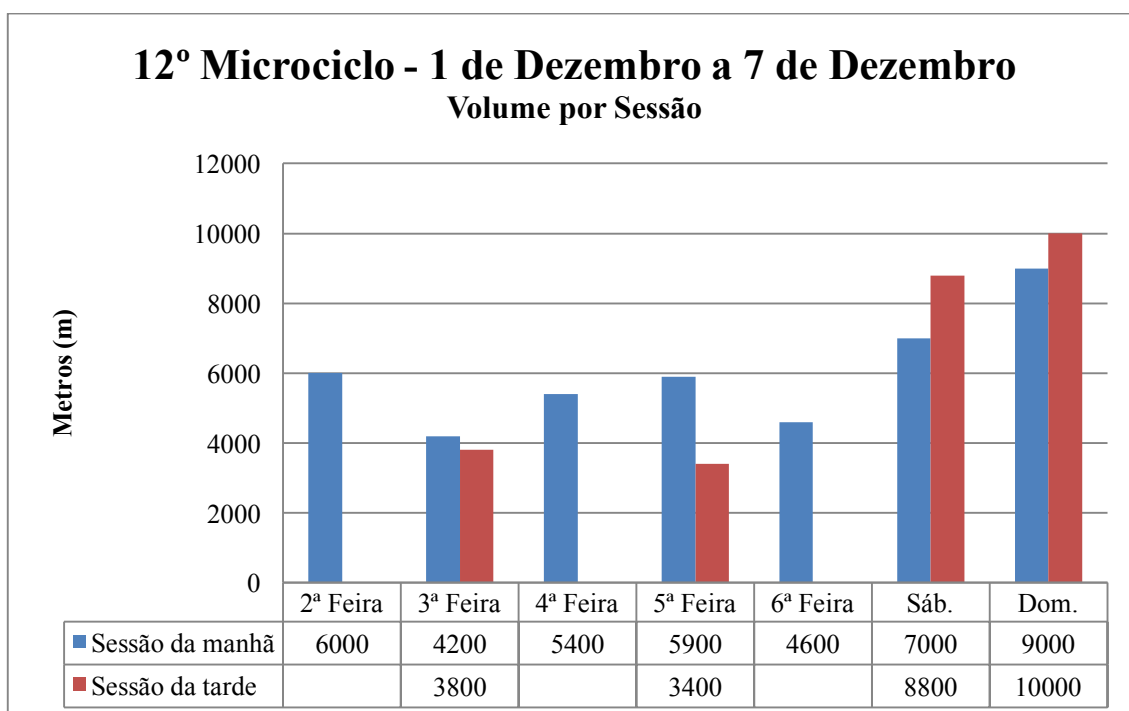
O 11  Microciclo, prolonga-se de dia 24 a dia 30 de Novembro de 2014 e   constituído por 7 sessões de treino, todas realizadas nas Piscinas Municipais de Corroios. O volume total deste microciclo foi de 30000m (30.0km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A2 e PA.

Este é um microciclo de desenvolvimento, pr -competitivo. Existe uma redução significativa em termos de volume total comparativamente ao microciclo anterior, sendo que é dada maior relevância à intensidade.

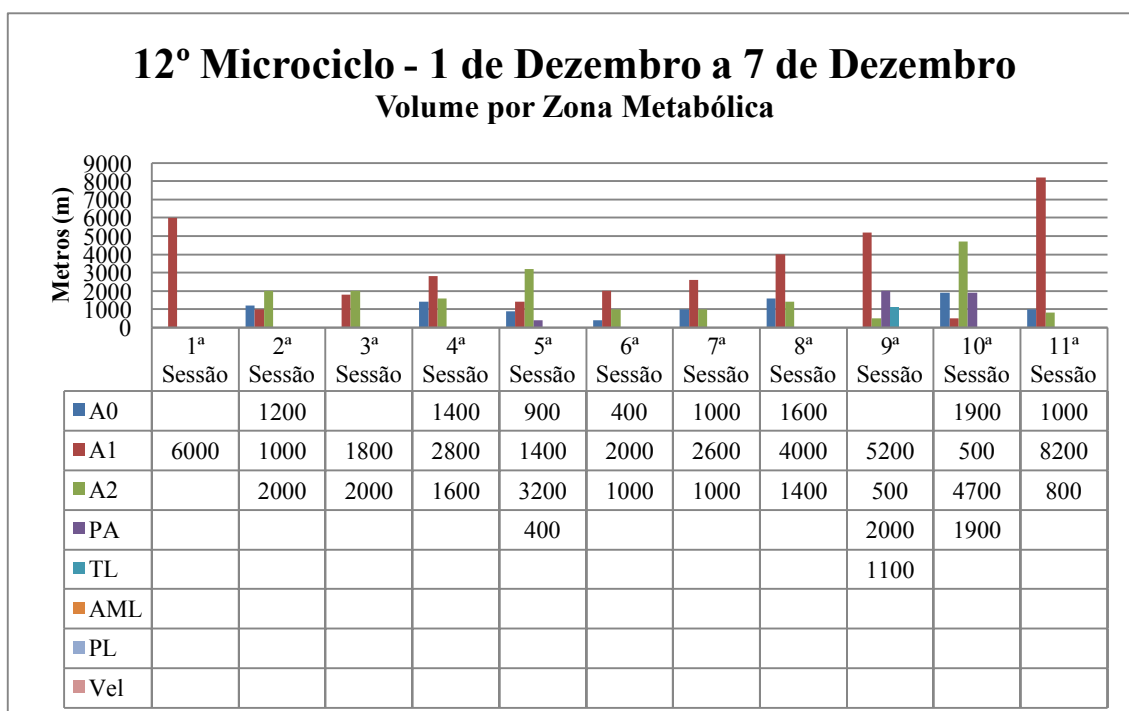
No que respeito às zonas metabólicas desenvolvidas neste microciclo são: Capacidade Aeróbia de Base (38,33%), Capacidade Aeróbia Máxima (20%), Potencia Aeróbia (13%), Acumulação Láctica Máxima (1,5%) e Velocidade (1,17%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 26% do volume total do microciclo.

Quanto ao tipo de trabalho desenvolvido ao longo do microciclo, a predominância incidiu sobre o nado completo (82,66%). Neste microciclo realizou-se mais trabalho de pernas (7,67%) e trabalho de braços (6%) comparativamente ao trabalho de *Drills* (3,67%).

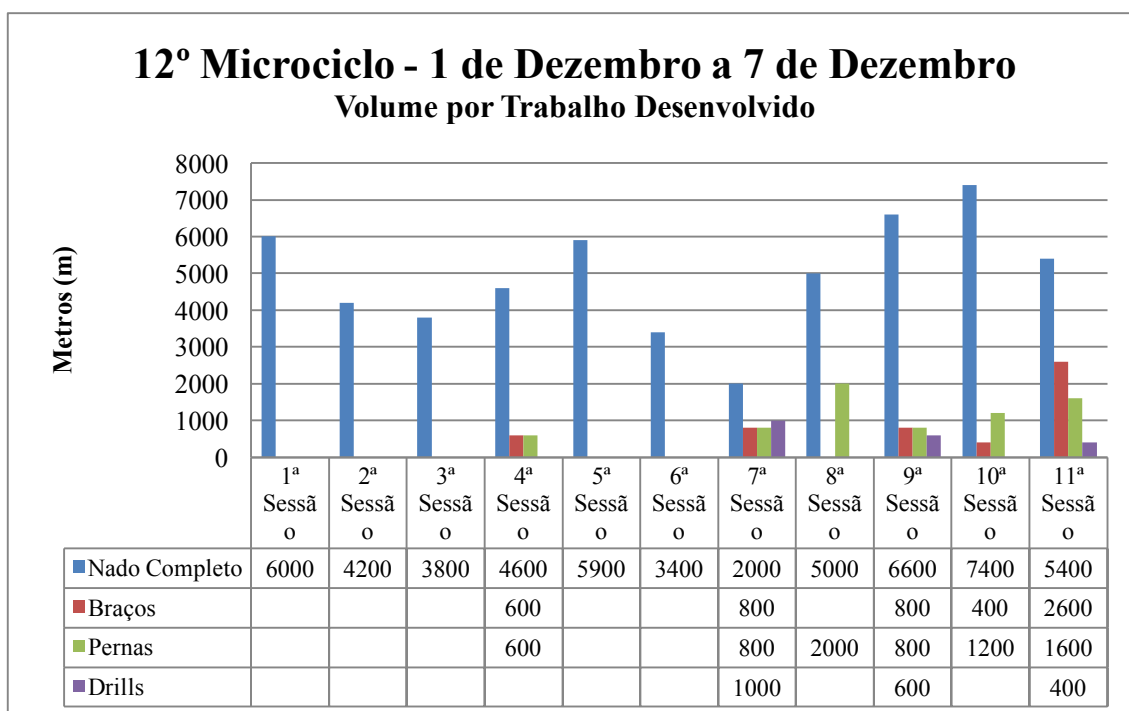
Os nadadores Rafael Gil e João Gil participaram no Campeonato Regional de Piscina Curta que decorreu entre os dias 28 e 30 de Novembro, na Piscina do Sport Algés e Dafundo.

12  Microciclo

Gráfico 34: 12 Microciclo Volume por sessão



Gráfico 35: 12 Microciclo Volume por zona metabólica



Gráfico 36: 12 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 12  Microciclo, estende-se de dia 1 a dia 7 de Dezembro de 2014 e contempla 11 sessões de treino, sendo que sete destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que as restantes quatro tiveram lugar na Piscina Municipal da Povia do Varzim. O volume total deste microciclo foi de 68500m (68.5km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A1 e A2.

Este foi o segundo e último microciclo de choque presente neste macrociclo. Uma vez mais existe um enorme aumento do volume total comparativamente ao microciclo anterior.

Em termos de zonas metabólicas desenvolvidas ao longo deste microciclo as principais foram: a Capacidade Aeróbia de Base (51,82%) e a Capacidade Aeróbia Máxima (26,57%). No entanto também se desenvolveu a Potencia Aeróbia (6,28%) e a Tolerância Láctica (1,61%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 13,72% do volume total do microciclo.

No que diz respeito ao tipo de trabalho desenvolvido o nado completo teve maior predominância (79,27%), seguido pelas tarefas de pernas (10,22%), tarefas de braços (7,59%) e por fim as tarefas de *Drills* (2,92%).

Os nadadores Rafael Gil e João Gil estiveram presentes na II Concentração de Aguas abertas nos dias 6 e 7 de Dezembro, que se realizou na Piscina Municipal da Povia do Varzim.

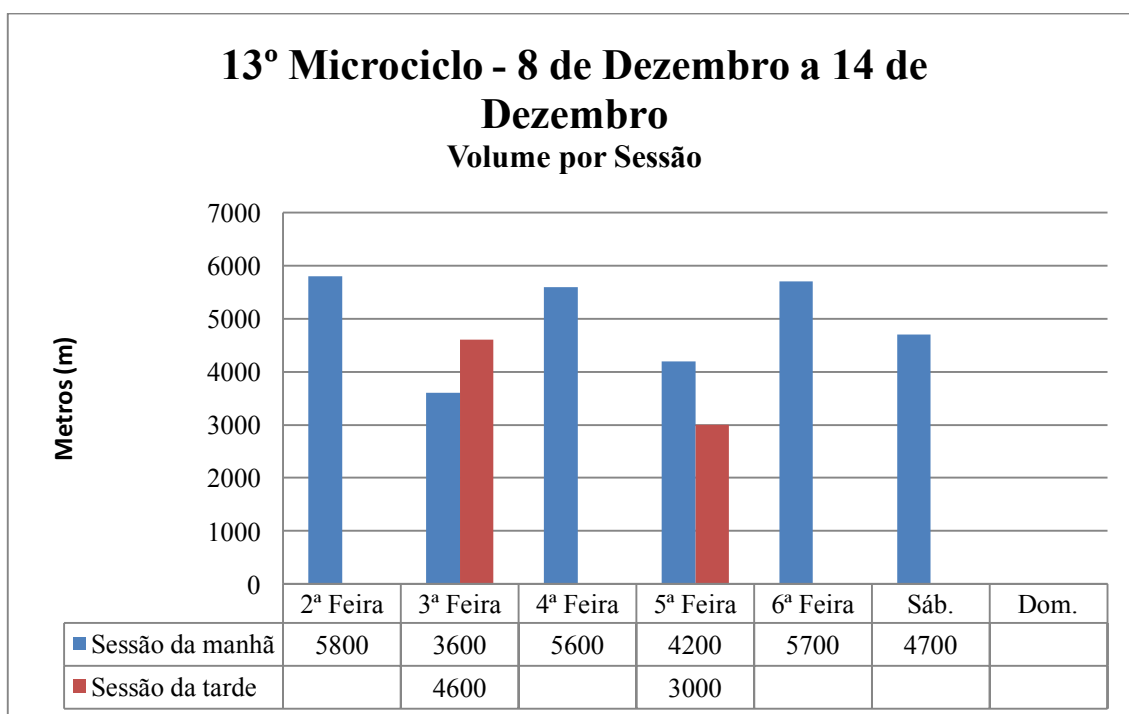
13º Microciclo

Gráfico 37: 13ºMicrociclo Volume por sessão

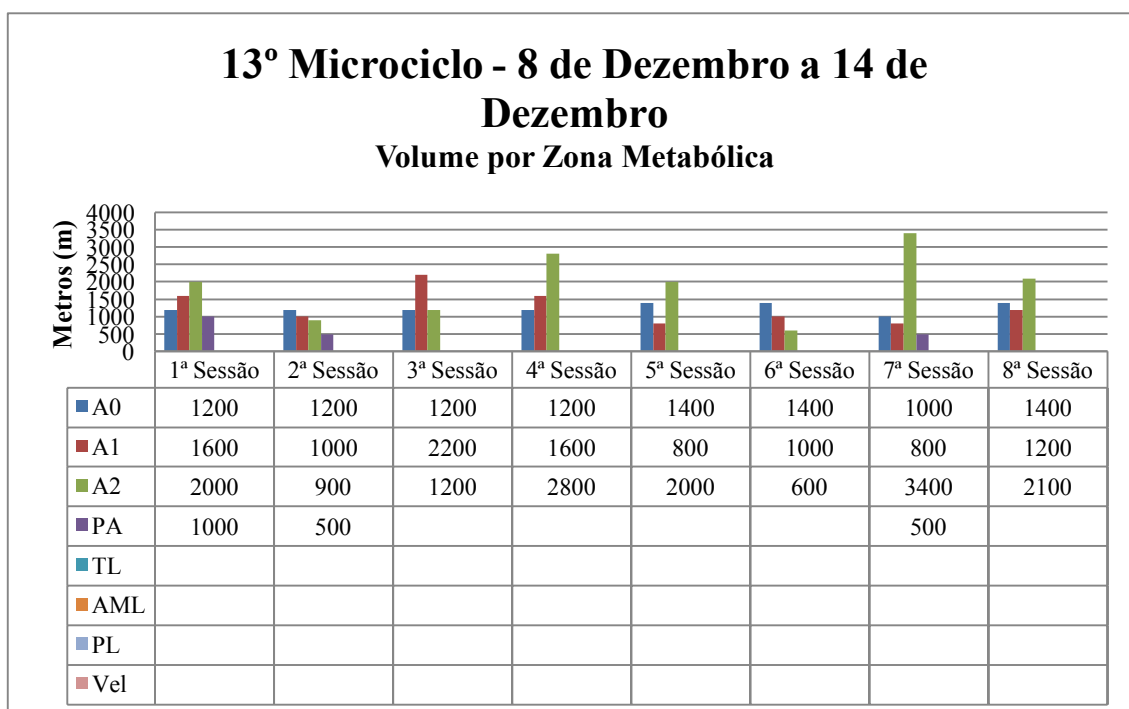


Gráfico 38: 13ºMicrociclo Volume por zona metabólica

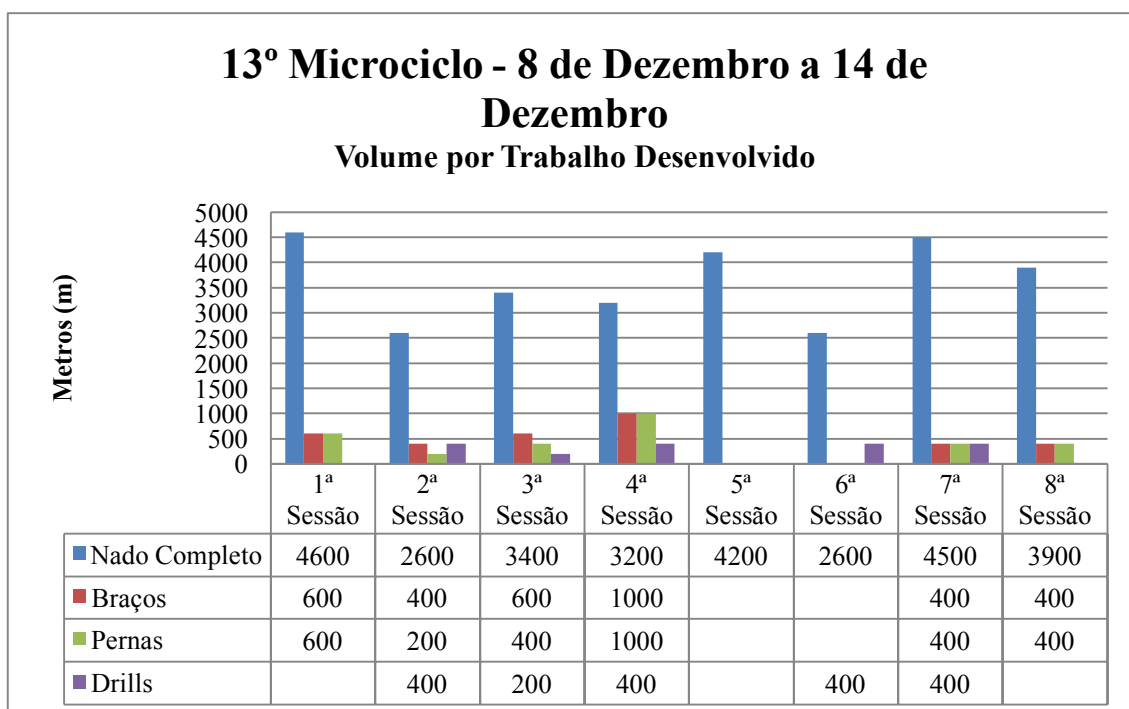


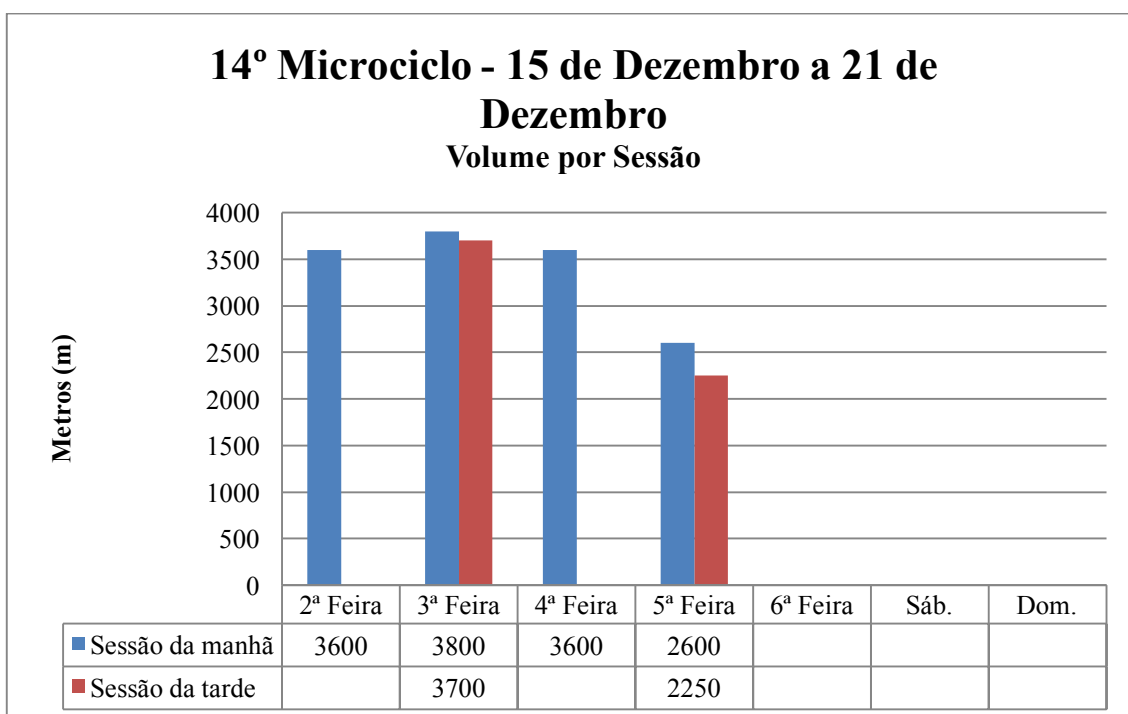
Gráfico 39: 13º Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 13º Microciclo, estende-se de dia 8 a dia 14 de Novembro de 2014 e contempla 8 sessões de treino, todas realizadas nas Piscinas Municipais de Corroios. O volume total deste microciclo foi de 37200m (37.2km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A2.

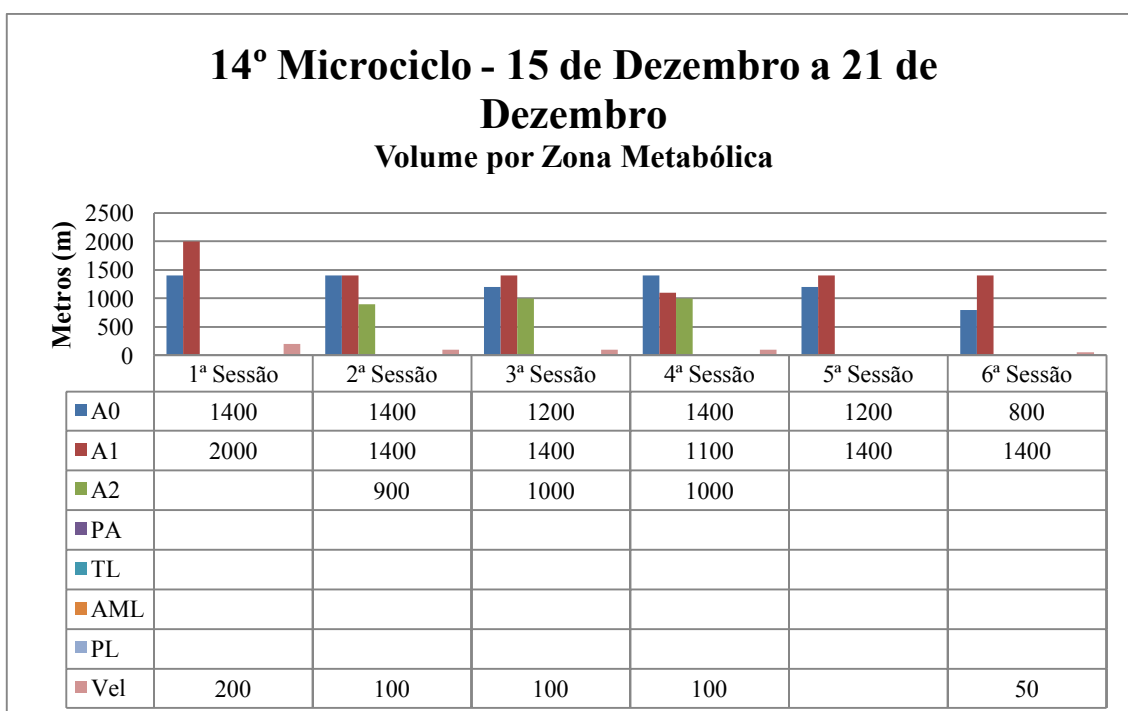
Este é um microciclo de desenvolvimento, pré-competitivo. Existe uma redução significativa em termos de volume total comparativamente ao microciclo anterior, sendo que é dada maior relevância à intensidade.

Neste microciclo solicitaram-se três zonas metabólicas: Capacidade Aeróbia de Base (27,41%), Capacidade Aeróbia Máxima (40,32%), Potencia Aeróbia (5,38%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 26,88% do volume total do microciclo.

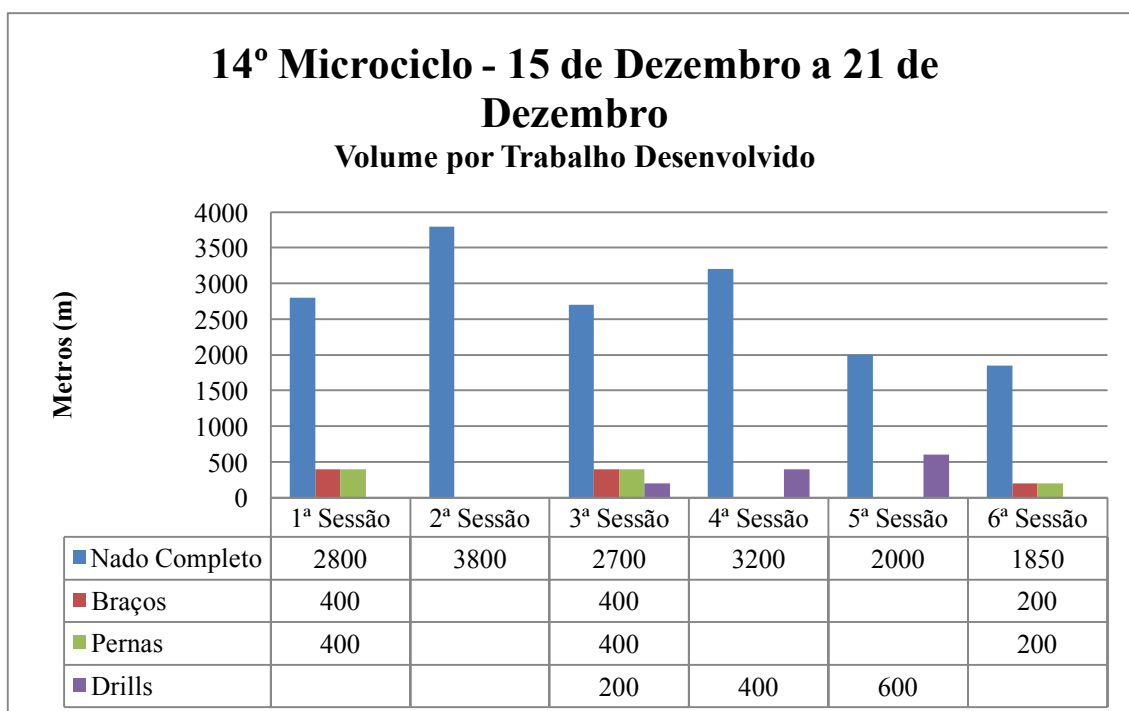
O nado completo (77,96%), foi uma vez mais a principal forma de trabalho desenvolvido ao longo deste microciclo, seguido pelas tarefas de braços (9,14%) e tarefas de pernas (8,06%) e por fim as tarefas de *Drills* (4,84%).

14 Microciclo

Gráfico 40: 14 Microciclo Volume por sessão



Gráfico 41: 14 Microciclo Volume por zona metabólica



Gráfico 42: 14 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

Por fim o 14  Microciclo, prolonga-se de dia 15 a dia 21 de Dezembro de 2014 e   constituído por 6 sessões de treino, sendo que cinco destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que uma teve lugar na Piscina do Real Clube Fluvial Portuense. O volume total deste microciclo foi de 19550m (19.55km) sendo a principal zona metabólica alvo A1.

Este trata-se de um microciclo de competi o, uma vez que é neste microciclo que decorre a principal competi o deste macrociclo, para a qual se apontou o pico de forma. Assim sendo entre os dias 19 e 21 de Dezembro decorreu o Campeonato Nacional de Absolutos de Piscina Curta no qual estiveram presentes o João Gil e o Rafael Gil.

Neste microciclo apenas se trabalhou com três zonas metabólicas. A grande predominância foi a capacidade aeróbia (44,50%) seguida de longe pela capacidade aeróbia máxima (14,83%) e por fim velocidade (2,81%). O volume para aquecimento e regenera o corresponde a 37,85% do volume total do microciclo.

Em termos de tipo de trabalho desenvolvido, o nado completo foi uma vez mais a principal forma de trabalho (83,63%). O trabalho de pernas e de braços acabou por ter a mesma preponderância (5,12%), seguido depois pelos *Drills* (6,14%).

Comparação entre Microciclos

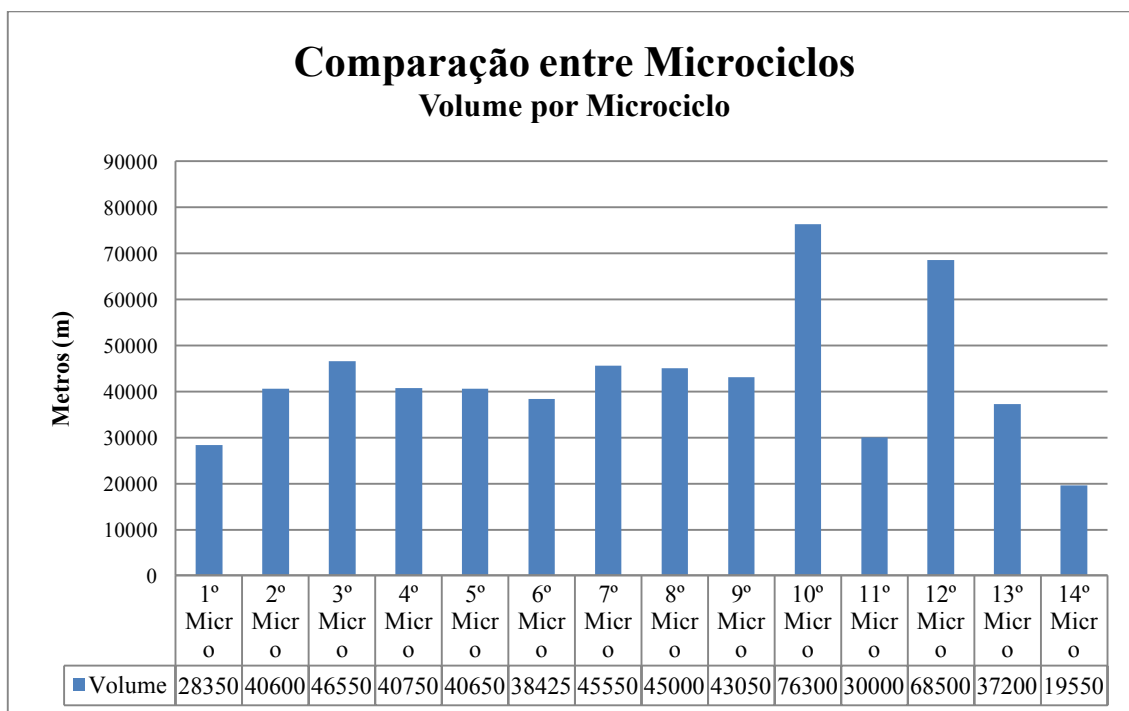


Gráfico 43: 1º Macro ciclo Volume por Microciclo

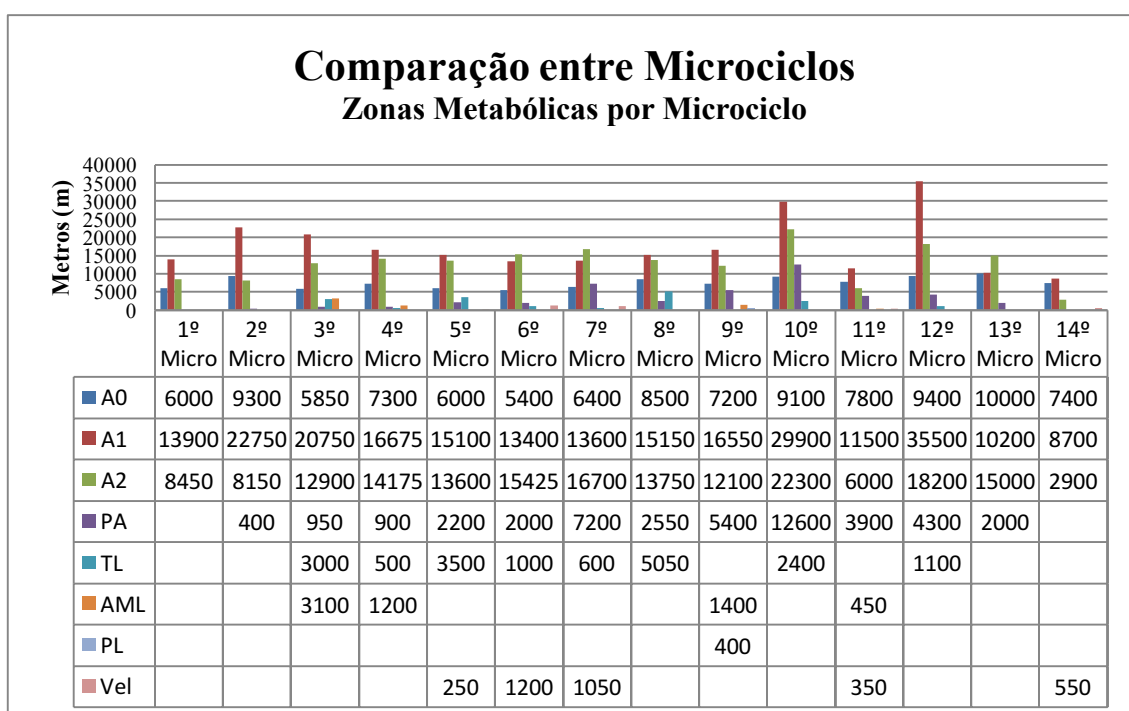


Gráfico 44: 1ª Zona Metabólica por Microciclo

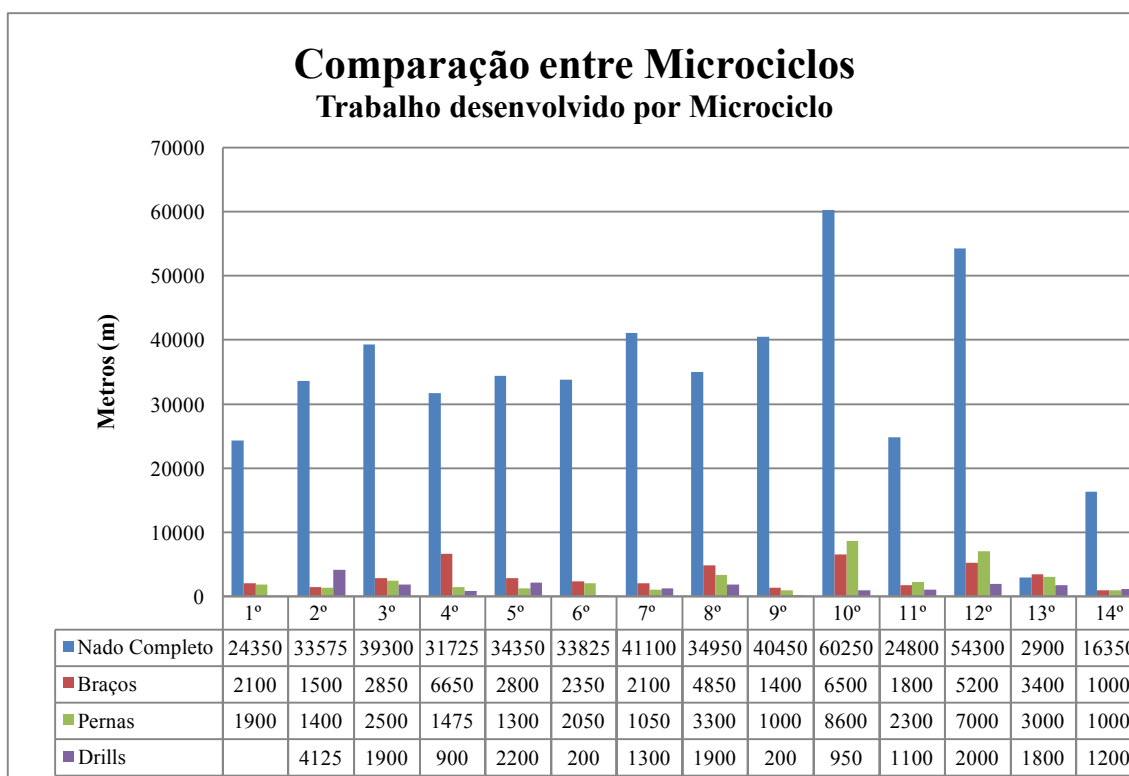


Gráfico 45: 1º Trabalho desenvolvido por Microciclo

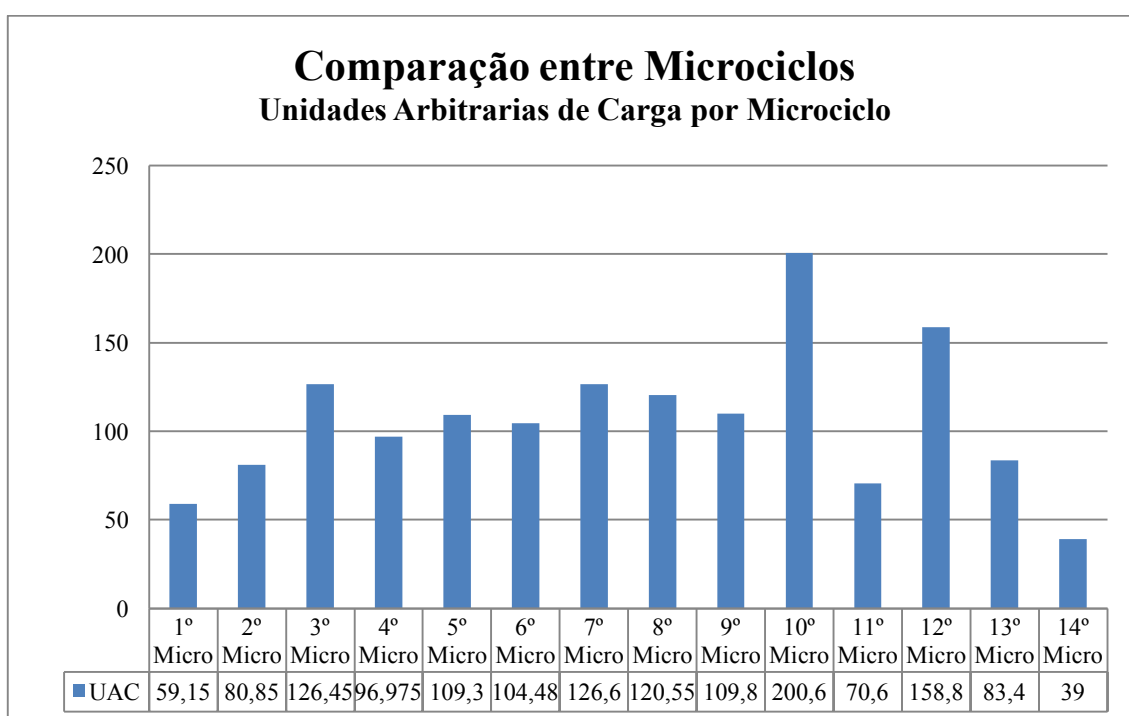


Gráfico 46: 1º UAC por Microciclo

Olhando para o gráfico 43, é possível reparar no aumento do volume até ao 3º microciclo. Após este e até ser alcançado o 9º microciclo existe uma estabilização do volume de treino. Neste intervalo, a diferença entre o microciclo com maior volume (3º) e o de menor volume (6º) é de 8,125km. Depois surgem os dois microciclos de choque, o 10º e o 12º, sendo os dois microciclos que mais se destacam neste gráfico, por apresentarem os maiores volumes de treino no presente macrociclo, 76,3km e 68,5km, respetivamente. Após o 12º microciclo inicia-se a redução do volume de treino por forma a atingir-se o primeiro pico de forma da época, apontado para o Campeonato Nacional Absolutos de Piscina Curta.

Neste macrociclo, o microciclo com maior volume foi o 10º com 76,3km e no extremo oposto temos o 14º microciclo com 19,550km. O volume total deste macrociclo foi de 600,475km.

Em termos de solicitação ao longo deste macrociclo, com exceção do 6º, 7º e 13º microciclos a zona metabólica mais solicitada foi a Capacidade Aeróbia de base (243,675km). Nos três microciclos de exceção foi a Capacidade Aeróbia Máxima (179,650km) que esteve em destaque. No extremo oposto a Velocidade (3,4km) e a Potência Láctica (0,4km) são as zonas metabólicas menos solicitadas. Sendo que a Potência Láctica apenas foi solicitada no 10º microciclo.

As únicas zonas metabólicas que são solicitadas em todos os microciclos são a Capacidade Aeróbia Base e a Capacidade Aeróbia Máxima. No que diz respeito ao volume dispensado para aquecimento e regeneração, este é de 105,650km.

Em relação ao trabalho desenvolvido por microciclo, como já seria expectável o nado completo é o mais preponderante em cada um dos microciclos, acumulando um volume total de 472,225km. O volume dedicado ao trabalho de braços (44,5km), com exceção do 10º, 11º e 12º microciclos é sempre superior ao trabalho de pernas (37,875km). A diferença entre estas duas componentes de treino acaba por ser de 6,625km. O volume das tarefas de *Drills* acaba por ser o menor, com um total de 19,775km. Com exceção do 2º, 5º, 7º e 14º, nos restantes microciclos a componente de *Drills* é a menos desenvolvida, não chegando a existir no 1º microciclo.

Em termos de UACs o microciclo que atinge o valor mais elevado é o décimo (200,6 UAC) enquanto que o microciclo com o valor mais baixo é o décimo quarto (39 UAC).

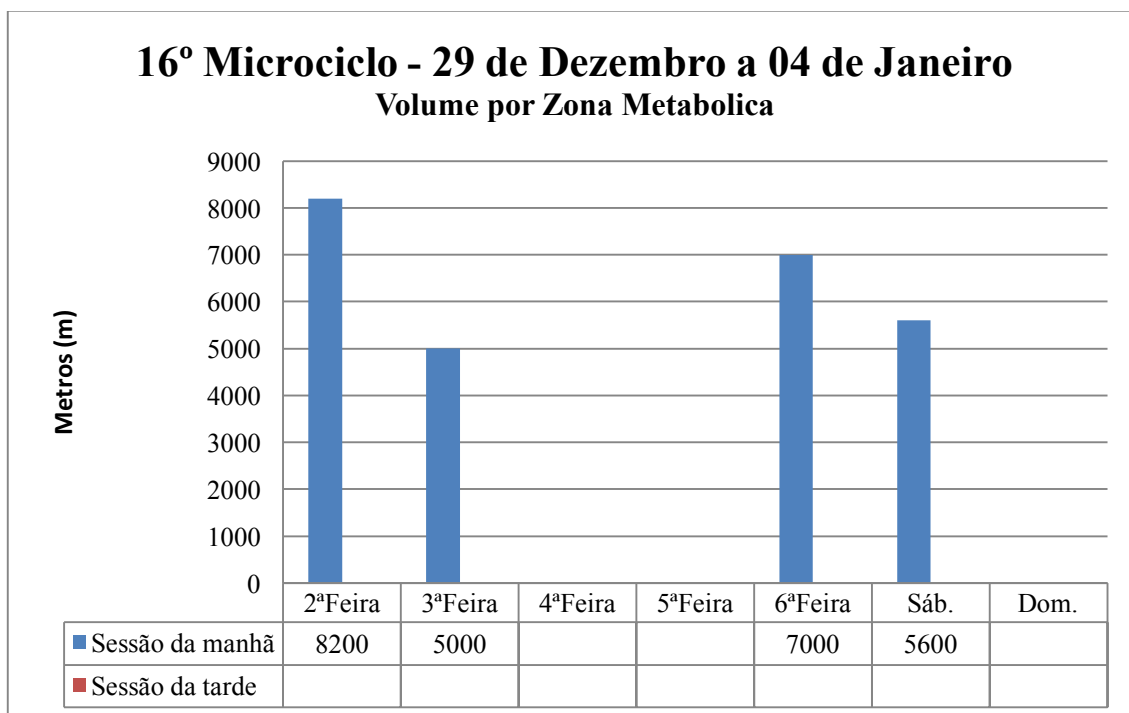
6.2. 2ºMacroциclo**16ºMicroциclo**

Gráfico 47: 16ºMicroциclo Volume por sessão

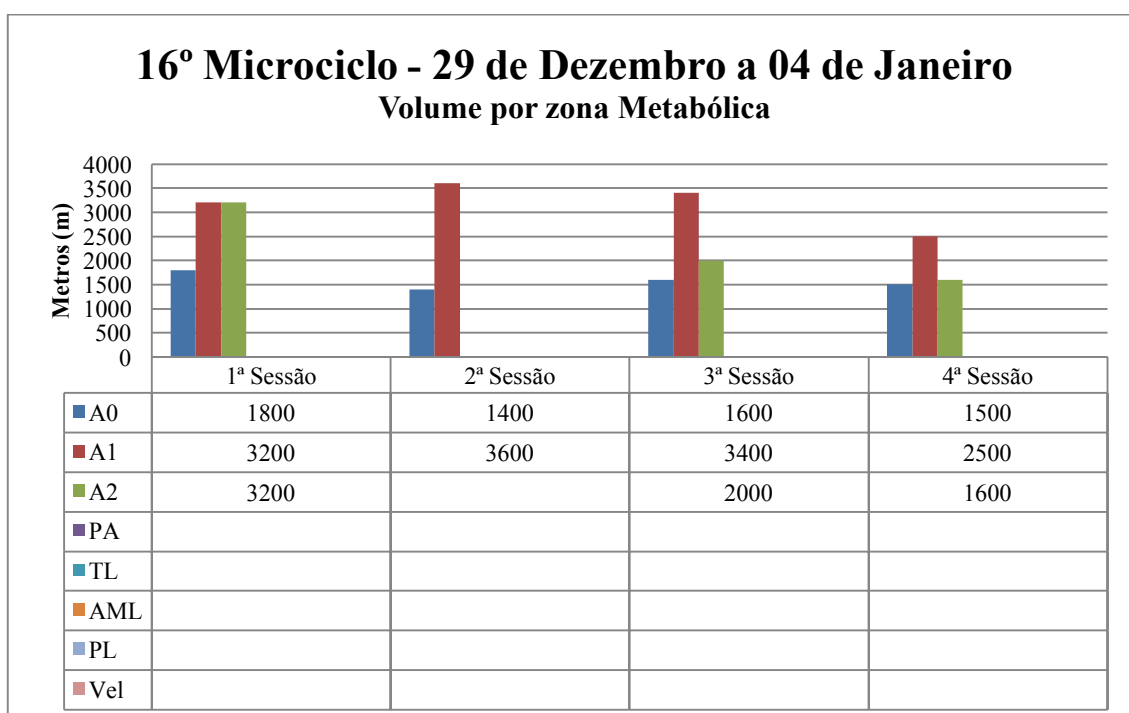
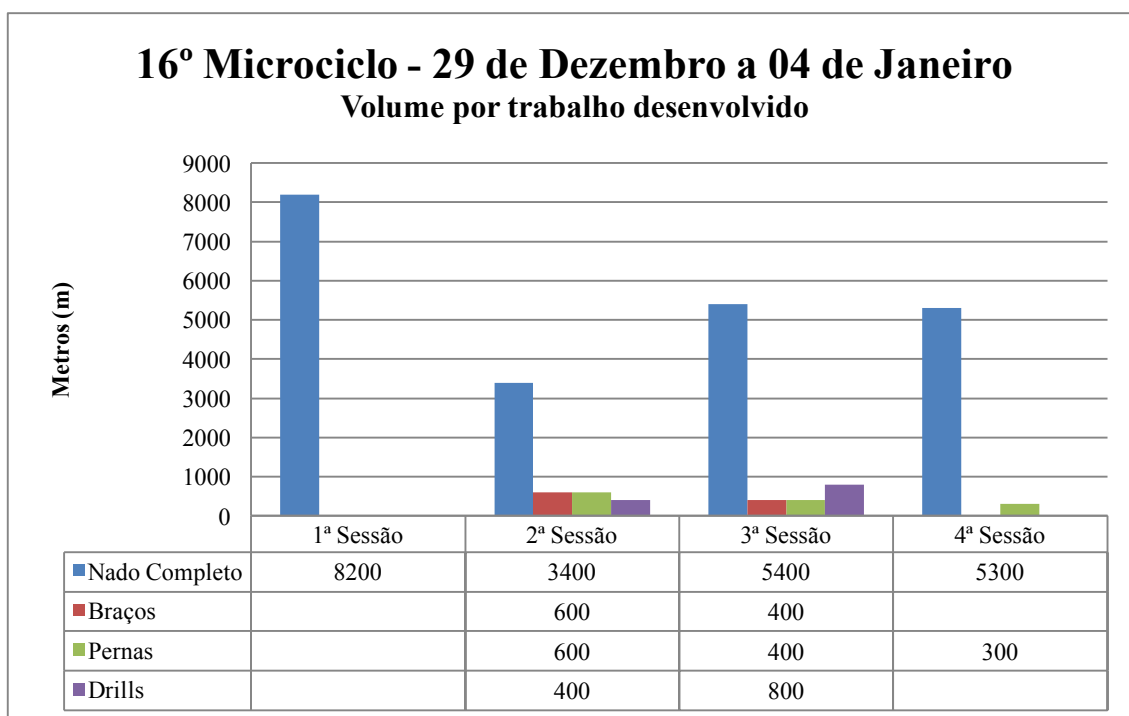


Gráfico 48: 16ºMicroциclo Volume por zona metabólica



Gráfico 49: 16 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 16  Microciclo, estende-se de dia 29 de Dezembro de 2014 a dia 04 de Janeiro de 2015 e é composto por 4 sessões de treino, todas realizadas nas Piscinas Municipais de Corroios. O volume total deste microciclo foi de 25800m (25.8km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A1 e A2.

Trata-se de um microciclo gradual, visto apresenta uma fraca solicitação tendo como principal objetivo a preparação dos nadadores que tiveram alguns dias parados. As únicas zonas metabólicas desenvolvidas são a Capacidade Aeróbia de Base (49,22%) e a Capacidade Aeróbia Máxima (26,36%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 24,42% do volume total do microciclo.

No que diz respeito ao tipo de trabalho desenvolvido, o Nado Completo foi dominante (86,43%) seguido de longe pelas tarefas de pernas (5,04%), tarefas de braços (3,88%) e tarefas de *Drills* (4,65%).

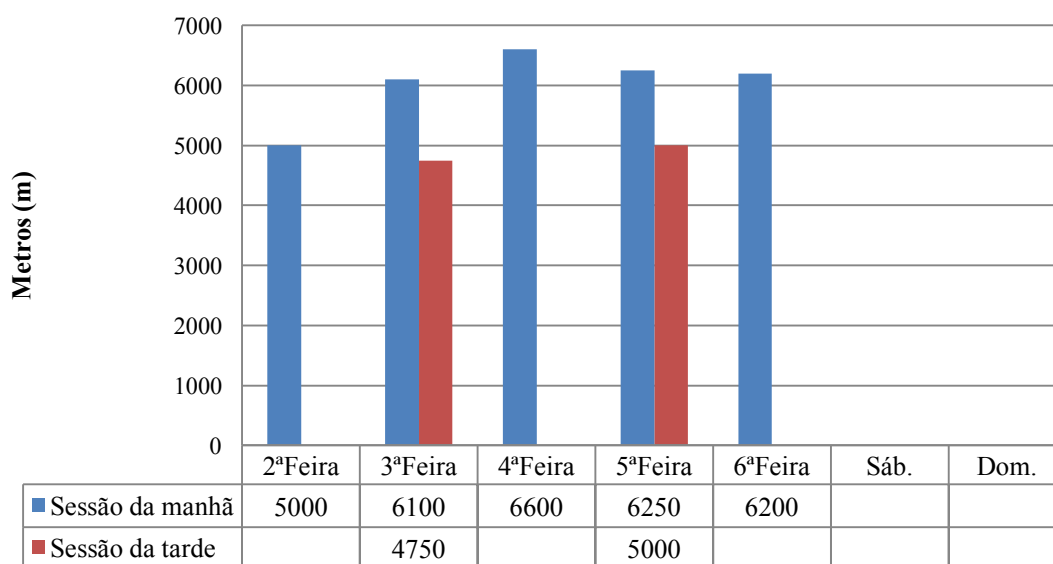
17ºMicrociclo
17ºMicrociclo de 05 de Janeiro a 11 de Janeiro
Volume por Sessão


Gráfico 50: 17ºMicrociclo Volume por sessão

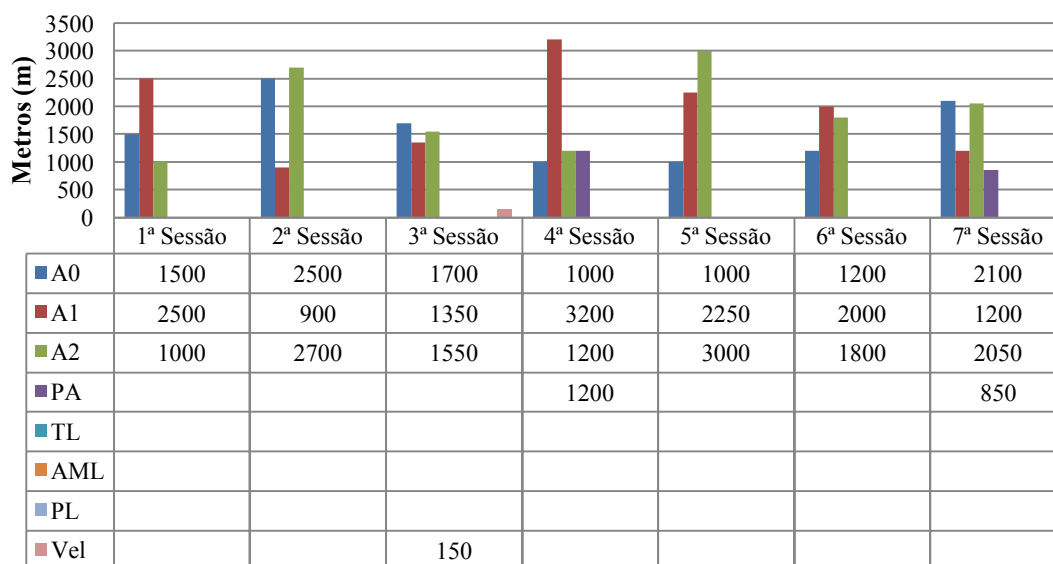
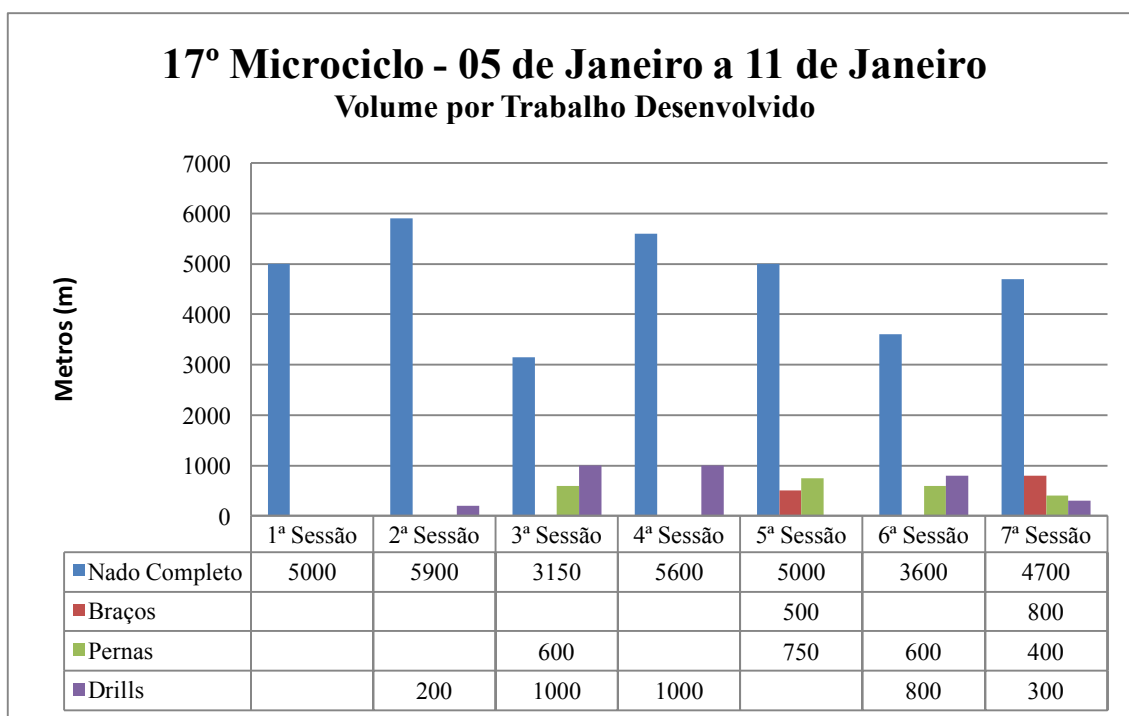
17ºMicrociclo - 05 de Janeiro a 11 de Janeiro
Volume por Zona Metabólica


Gráfico 51: 17ºMicrociclo Volume por zona metabólica



Gráfico 52: 17 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 17  Microciclo, prolonga-se de dia 05 a dia 11 de Janeiro de 2015 e   constituído por 8 sessões de treino, sendo que quatro destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que as restantes três tiveram lugar no Complexo de Piscinas do Jamor. O volume total deste microciclo foi de 47900m (47,9km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A1 e A2.

Este microciclo é o primeiro microciclo de desenvolvimento, de carga. Houve um aumento significativo do volume total.

Em termos de zonas metabólicas desenvolvidas ao longo deste microciclo as principais foram: a Capacidade Aeróbia de Base (33,58%) e a Capacidade Aeróbia Máxima (33,33%). No entanto também se desenvolveu a Potencia Aeróbia (5,14%). O volume para aquecimento e regenera o corresponde a 27,57% do volume total do microciclo.

O nado completo (82,58%), foi uma vez mais a principal forma de trabalho desenvolvido ao longo deste microciclo, seguido pelas tarefas de *Drills* (8,27%), tarefas de pernas (5,89%) e por fim as tarefas de braços (3,26%).

Neste microciclo, o nadador Rafael Gil competiu no X Torneio da Benedita.

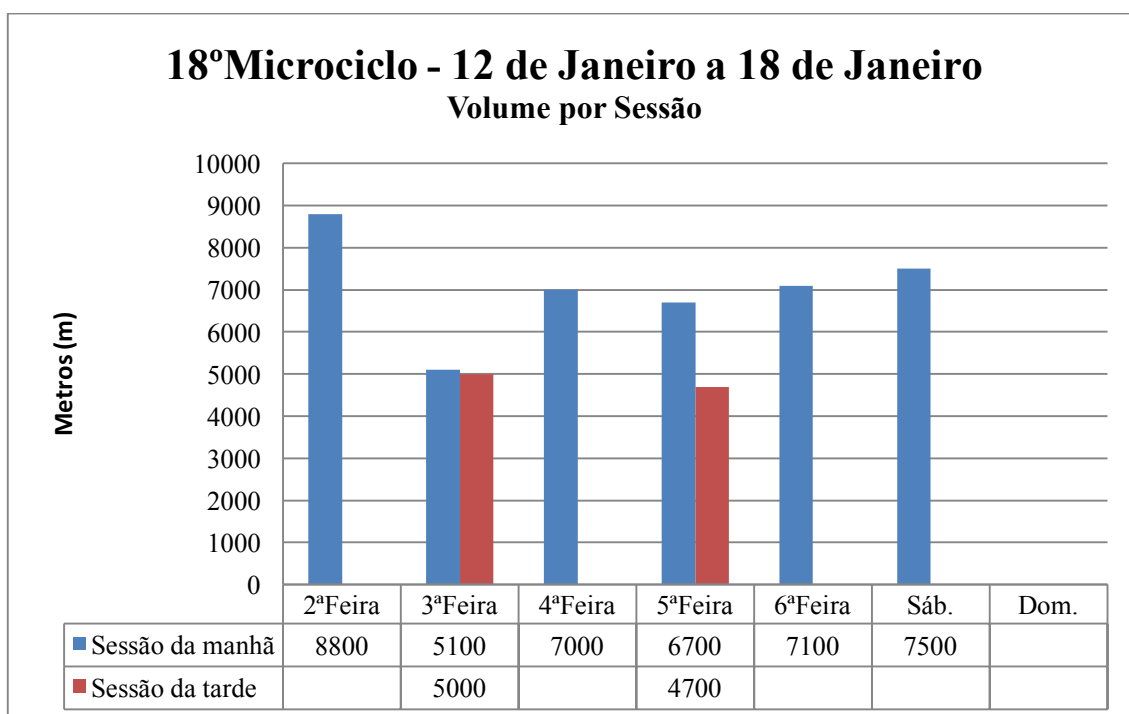
18ºMicrociclo

Gráfico 53: 18ºMicrociclo Volume por sessão

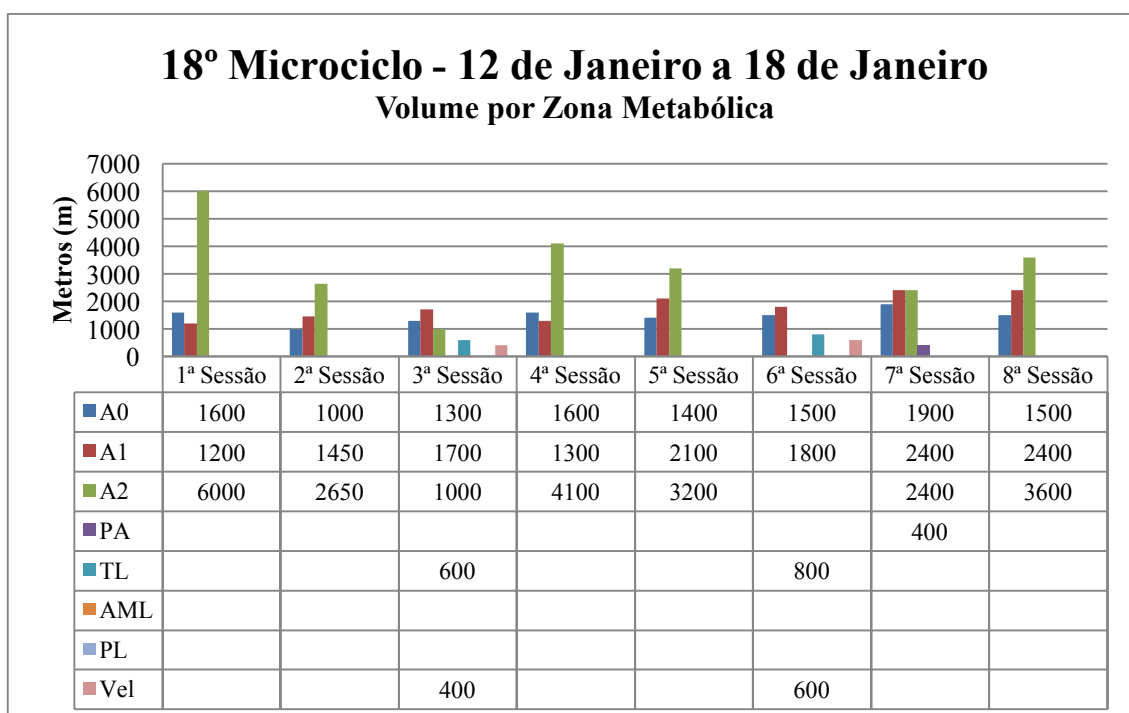
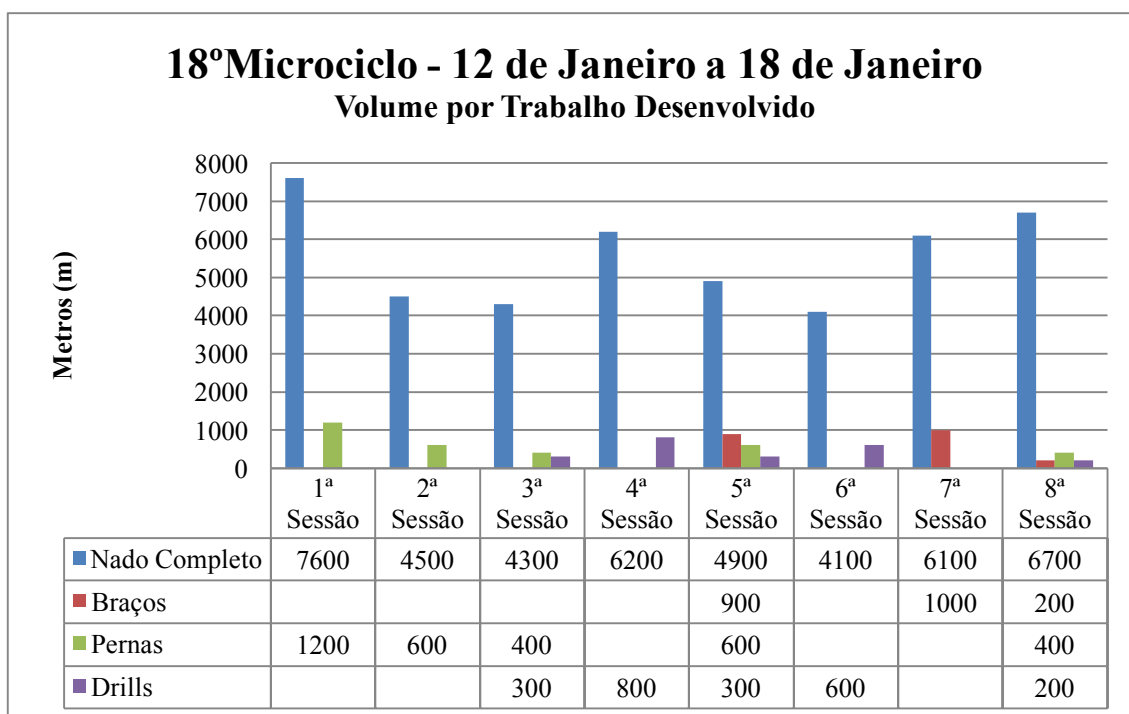


Gráfico 54: 18ºMicrociclo Volume por zona metabólica



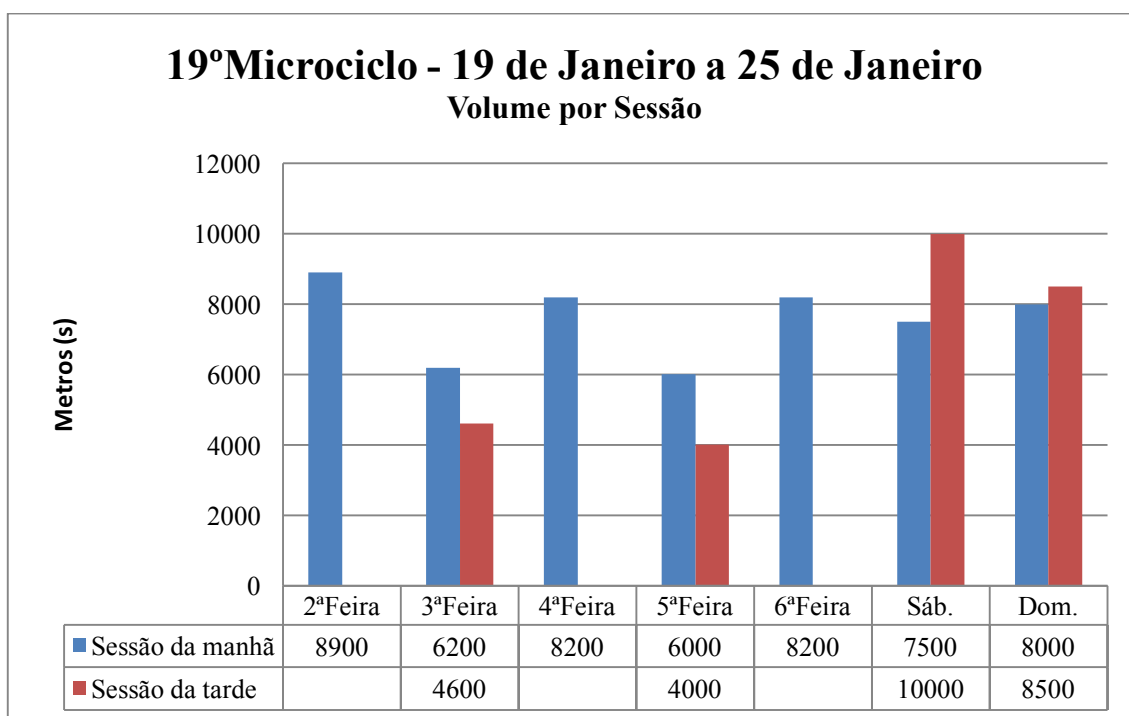
Gráfico 55: 18 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 18  Microciclo, prolonga-se de dia 12 a dia 18 de Janeiro de 2015 e   constituído por 8 sessões de treino, sendo que cinco destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que as restantes três tiveram lugar no Complexo de Piscinas do Jamor. O volume total deste microciclo foi de 51900m (51,9km) sendo a principal zona metabólica alvo A2.

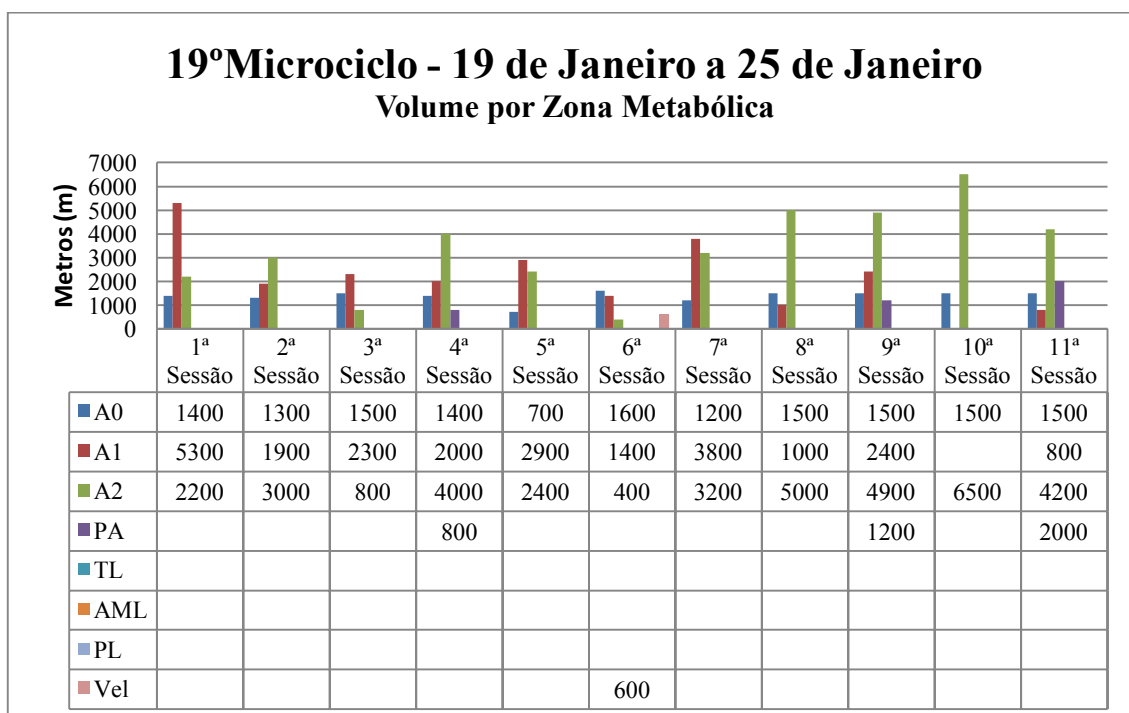
Tal como o microciclo anterior, também este é um microciclo de desenvolvimento, de carga. Uma vez mais há aumento do volume total, comparativamente ao microciclo anterior.

Em termos de zonas metabólicas desenvolvidas ao longo deste microciclo, houve mais variação, no entanto voltaram a ser a Capacidade Aeróbia Máxima (44,22%) e a Capacidade Aeróbia de Base (22,73%) as zonas alvo. Ainda assim trabalhou-se também a Potencia Aeróbia (0,77%), a Tolerância L tica (2,70%) e a Velocidade (1,93%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 22,74% do volume total do microciclo.

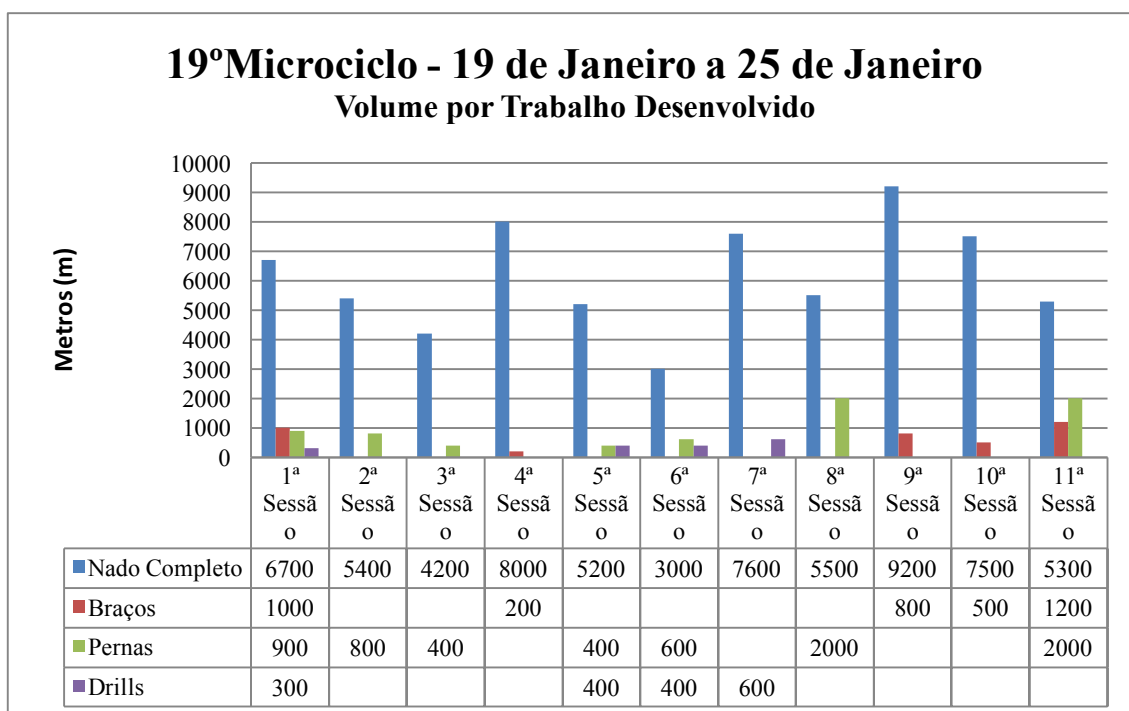
Quanto ao tipo de trabalho desenvolvido ao longo do microciclo, a predominância incidiu uma vez mais sobre o nado completo (85,55%). Neste microciclo realizou-se mais trabalho de pernas (6,17%), comparativamente ao trabalho de braços (4,05%) e ao trabalho de *Drills* (4,24%).

19 Microciclo

Gráfico 56: 19 Microciclo Volume por sessão



Gráfico 57: 19 Microciclo Volume por zona metabólica



Gráfico 58: 19 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

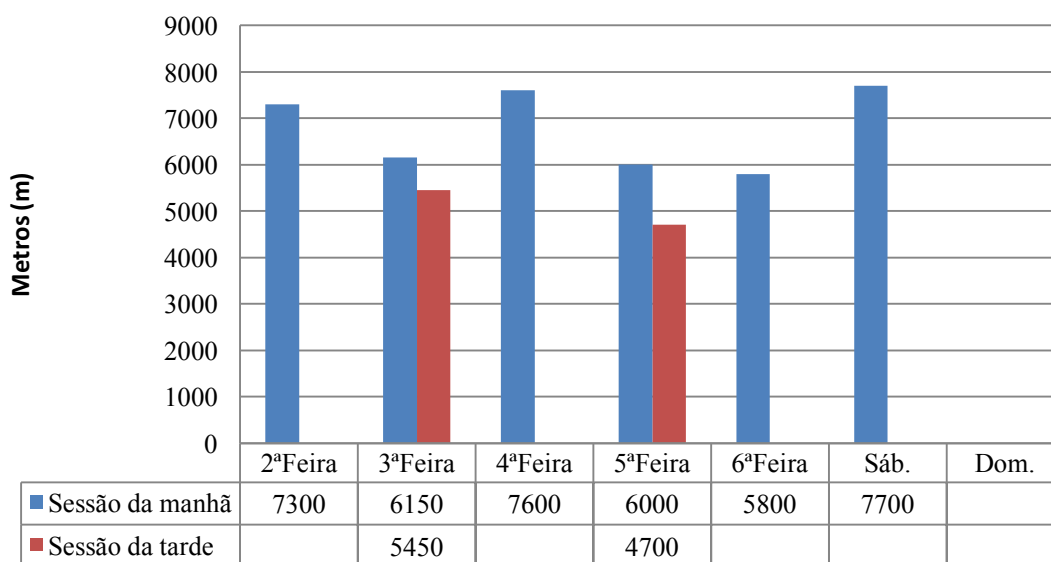
O 19  Microciclo, estende-se de dia 19 a dia 25 de Janeiro de 2015 e   constituído por 11 sessões de treino, sendo que quatro destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que as restantes sete tiveram lugar no Complexo de Piscinas do Jamor. O volume total deste microciclo foi de 80100m (80,1km) sendo a principal zona metabólica alvo A2.

Este trata-se de um microciclo de choque, pertencendo também a categoria de microciclos de desenvolvimento. Comparativamente com o microciclo anterior, existe um aumento abrupto do volume total.

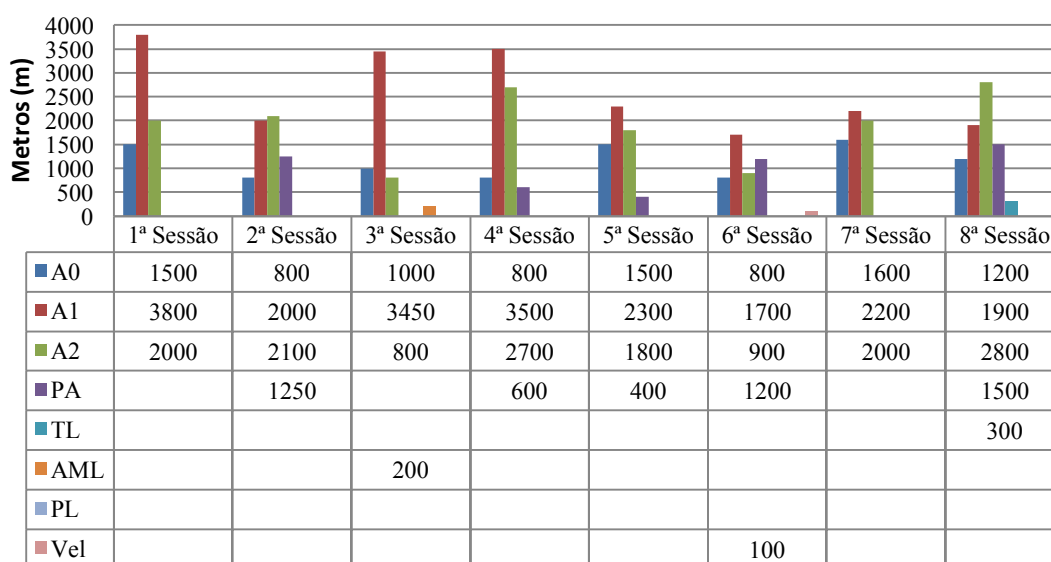
Neste microciclo solicitaram-se quatro zonas metabólicas: Capacidade Aeróbia de Base (29,71%), Capacidade Aeróbia Máxima (45,69%), Potencia Aeróbia (4,99%) e Velocidade (0,75%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 18,85% do volume total do microciclo.

O nado completo (84,39%), foi uma vez mais a principal forma de trabalho desenvolvido ao longo deste microciclo, seguido pelas tarefas de pernas (8,86%) e tarefas de braços (4,62%). As tarefas de *Drills* (2,12%) foram colocadas um pouco de parte neste microciclo.

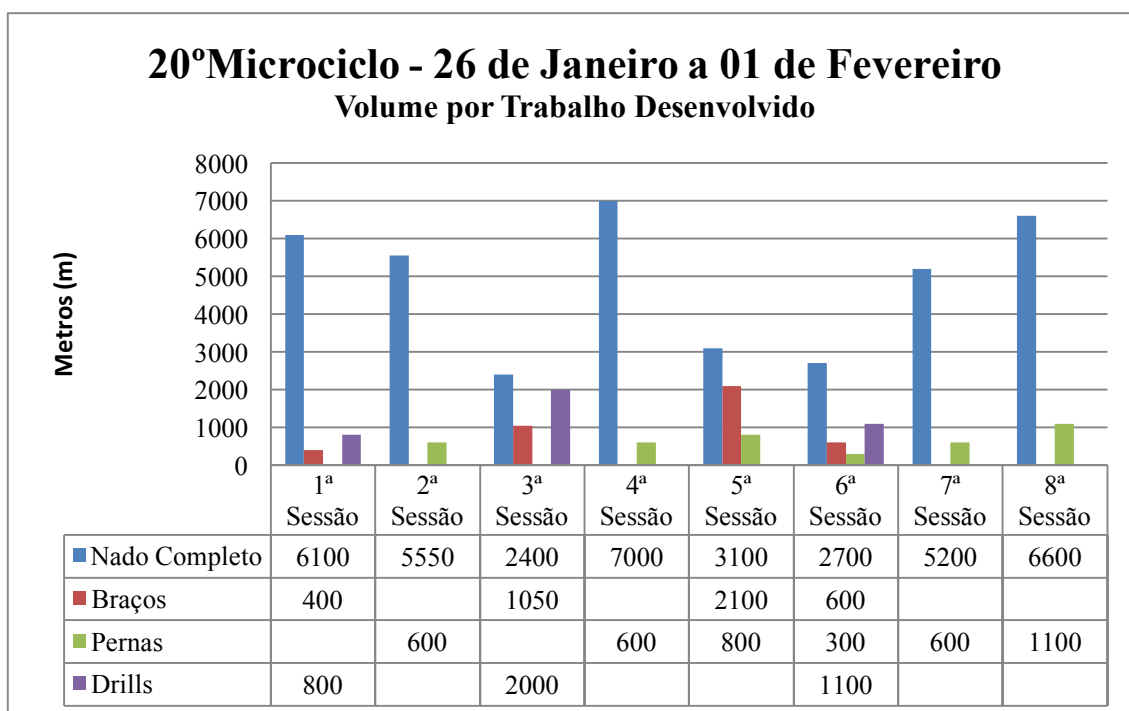
Os nadadores Rafael Gil e João Gil estiveram presentes na III Concentração de Aguas Abertas nos dias 24 e 25 de Janeiro, que se realizou no Complexo de Piscinas do Jamor.

20 Microciclo
20 Microciclo - 26 de Janeiro a 01 de Fevereiro
Volume por Sessão


Gráfico 59: 20 Microciclo Volume por sessão

20 Microciclo - 26 de Janeiro a 01 de Fevereiro
Volume por Zona Metabólica


Gráfico 60: 20 Microciclo Volume por zona metabólica



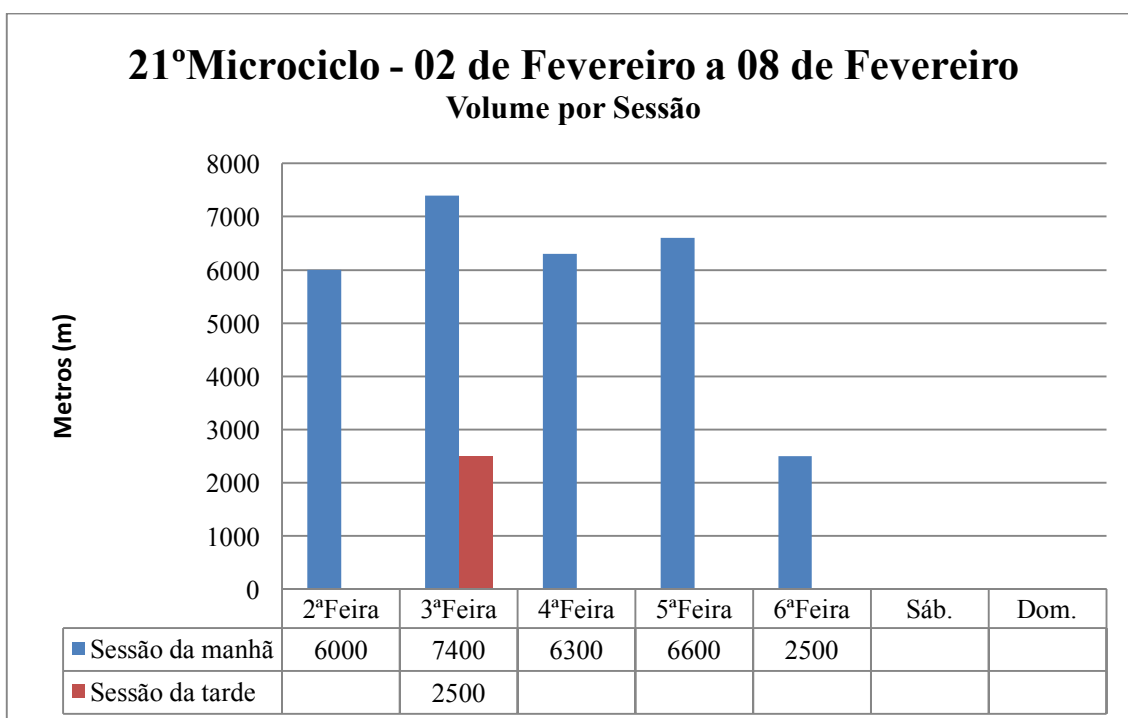
Gráfico 61: 20 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 20  Microciclo, prolonga-se de dia 26 de Janeiro a dia 01 de Fevereiro de 2015 e   constituído por 8 sessões de treino, sendo que cinco destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que as restantes três tiveram lugar no Complexo de Piscinas do Jamor. O volume total deste microciclo foi de 50700m (50,7km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A2 e A1.

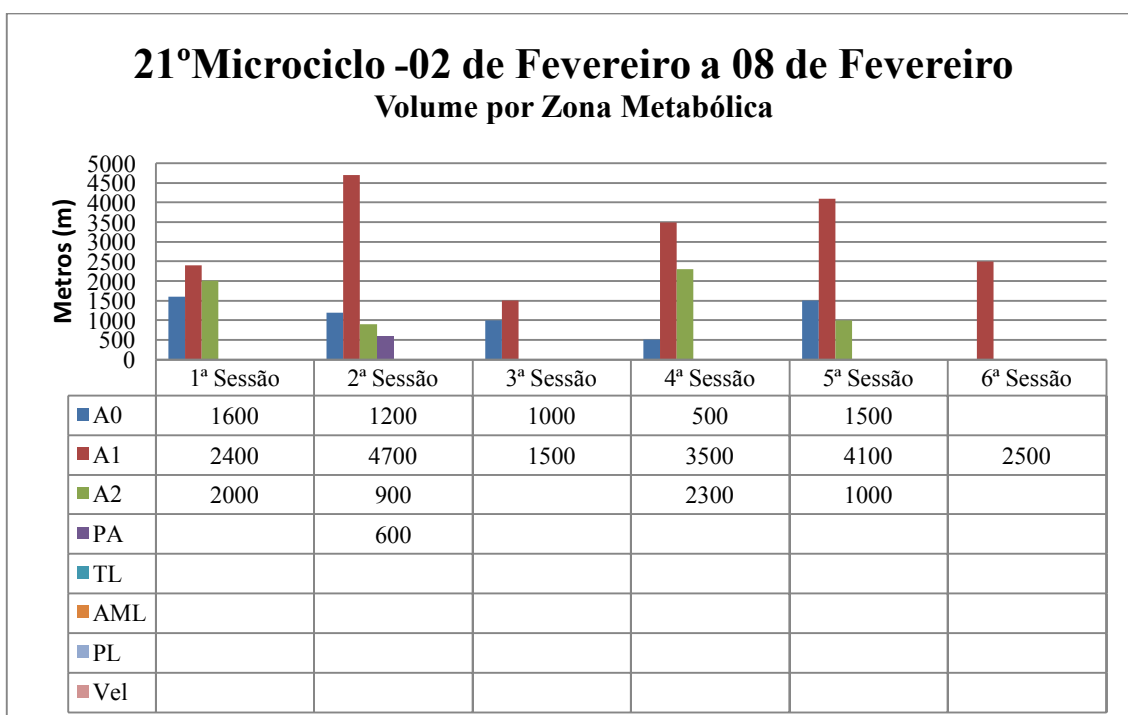
Voltamos a ter um microciclo de desenvolvimento, de carga. Há um decréscimo do volume total em relação ao microciclo anterior, no entanto mant m-se os níveis de solicitação altos.

Neste microciclo solicitaram-se seis zonas metabólicas: Capacidade Aeróbia de Base (41,12%), Capacidade Aeróbia Máxima (29,78%), Potência Aeróbia (9,76%), Tolerância Láctica (0,59%), a Acumulação Láctica Máxima (0,39%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 18,15% do volume total do microciclo.

O nado completo (76,23%), foi uma vez mais a principal forma de trabalho desenvolvido ao longo deste microciclo, seguido pelas tarefas de braços (8,19%), tarefas de pernas (7,89%) e por fim as tarefas de *Drills* (7,69%).

21 Microciclo

Gráfico 62: 21 Microciclo Volume por sessão



Gráfico 63: 21 Microciclo Volume por zona metabólica

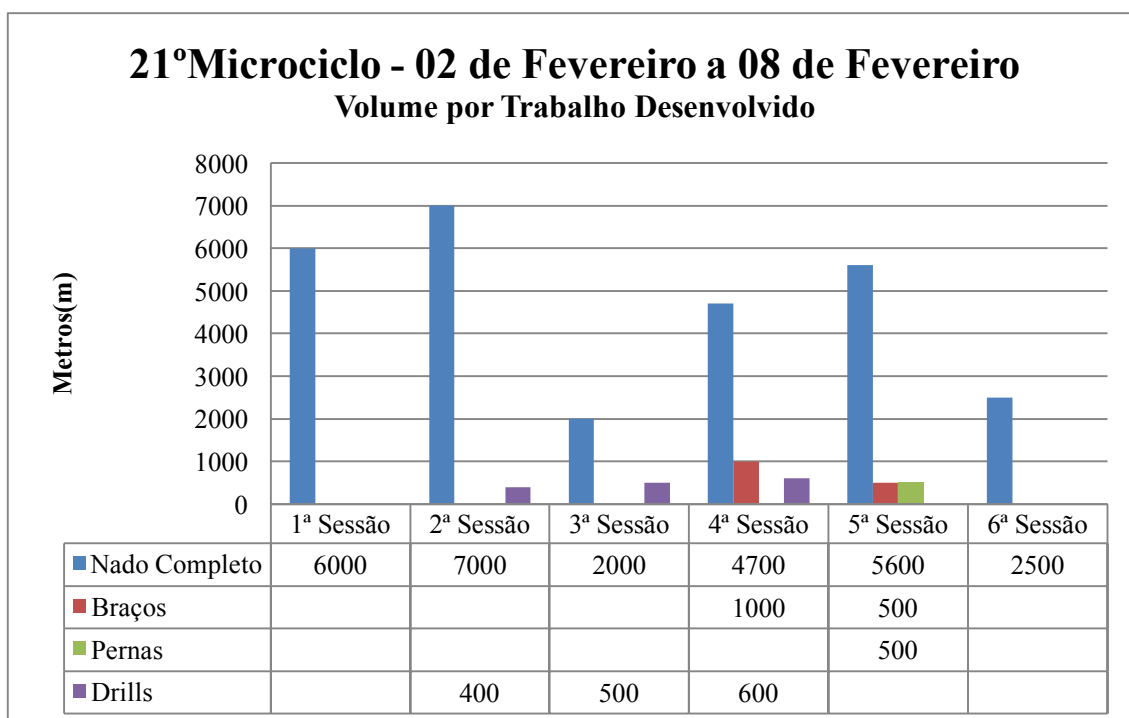


Gráfico 64: 21º Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 19º Microciclo, estende-se de dia 02 a dia 08 de Fevereiro de 2015 e é constituído por 6 sessões de treino, sendo que uma sessão decorreu nas Piscinas Municipais de Corroios, outra no Complexo e Piscinas do Estádio Universitário, outra no Centro de Natacion M86 em Madrid, outra nas Piscinas do Centro de Alto Rendimento de Buenos Aires, outra nas Piscina de Viedma e por fim, a última sessão foi no Rio Negro. O volume total deste microciclo foi de 31300m (31,3km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A2 e A1.

Este trata-se de um microciclo pré-competitivo, tendo sido feito um decréscimo significativo na carga de treino. No entanto este foi um microciclo em que os nadadores estiveram sujeitos a muitas horas de filas de espera e viagem, quer de carro quer de avião.

Em termos de zonas metabólicas desenvolvidas ao longo deste microciclo as principais foram: a Capacidade Aeróbia de Base (59,74%) e a Capacidade Aeróbia Máxima (19,81%). No entanto também se desenvolveu a Potencia Aeróbia (1,92%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 18,53% do volume total do microciclo.

O nado completo (88,82%), foi uma vez mais a principal forma de trabalho desenvolvido ao longo deste microciclo, seguido pelas tarefas de braços (4,79%), tarefas de *Drills* (4,79%) e por fim as tarefas de pernas (1,60%).

O nadador Rafael Gil participou na etapa da Taça do Mundo de Aguas Abertas que se realizou no dia 7 de Fevereiro de 2015 em Viedma, Argentina.

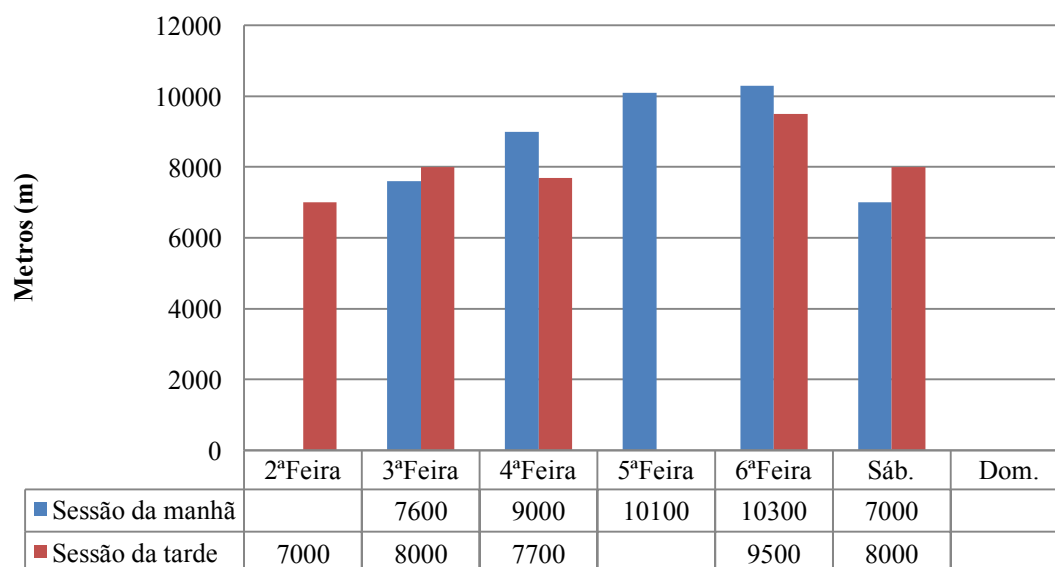
22ºMicrociclo**22ºMicrociclo - 09 de Fevereiro a 15 de Fevereiro****Volume por sessão**

Gráfico 65: 22ºMicrociclo Volume por sessão

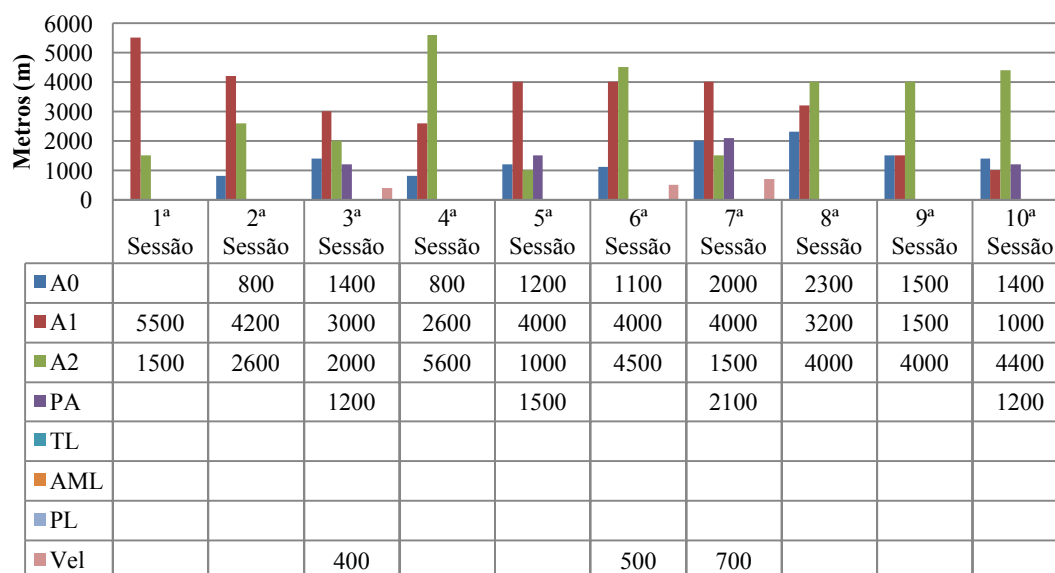
22º Microciclo - 09 de Fevereiro a 15 de Fevereiro**Volume por Zona Metabólica**

Gráfico 66: 22ºMicrociclo Volume por zona metabólica

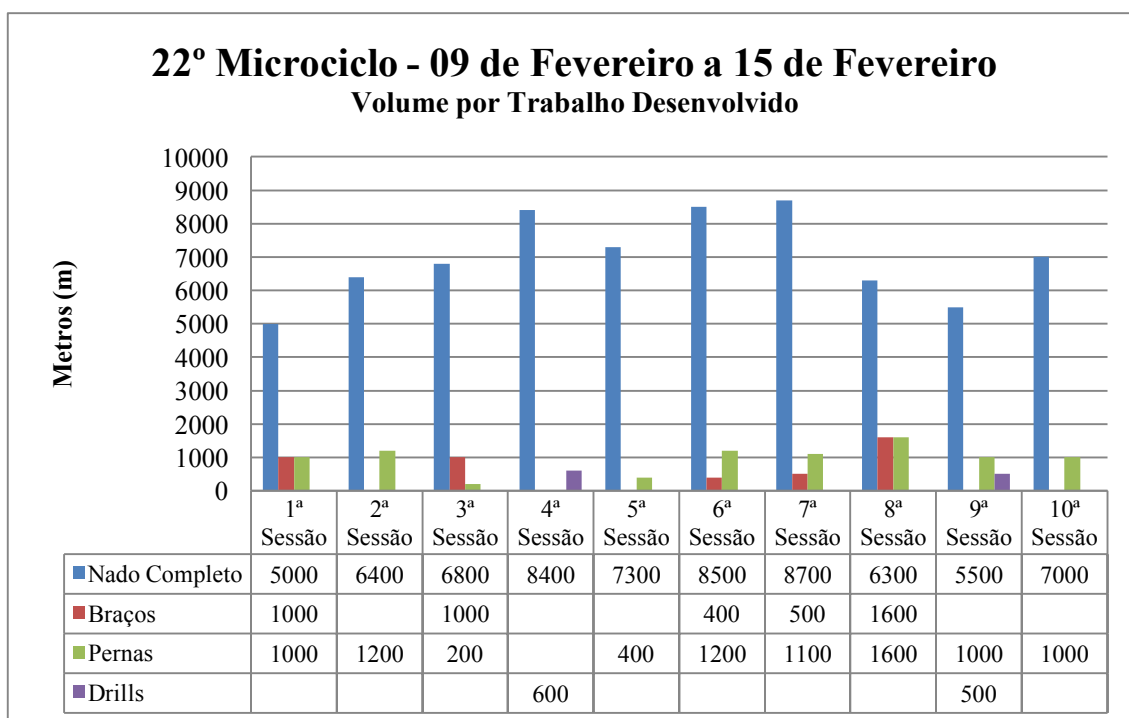


Gráfico 67: 22ºMicrociclo Volume trabalho desenvolvido

O 22º Microciclo, prolonga-se de dia 09 a dia 15 de Fevereiro de 2015 e é constituído por 10 sessões de treino, todas realizadas nas Piscinas do Centro de Alto Rendimento de Buenos Aires. O volume total deste microciclo foi de 84200m (84,2km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A2 e A1.

Este foi o segundo microciclo de choque presente neste macrociclo. Uma vez mais existe um enorme aumento do volume total comparativamente ao microciclo anterior.

Em termos de zonas metabólicas desenvolvidas ao longo deste microciclo as principais foram: a Capacidade Aeróbia de Base (39,19%) e a Capacidade Aeróbia Máxima (36,94%). No entanto também se desenvolveu a Potencia Aeróbia (7,13%) e a Velocidade (1,90%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 14,85% do volume total do microciclo.

No que diz respeito ao tipo de trabalho desenvolvido o nado completo teve maior predominância (83,02%), seguido pelas tarefas de pernas (10,33%), tarefas de braços (5,34%) e por fim as tarefas de *Drills* (1,31%)

O nadador Rafael Gil permaneceu na Argentina após a competição, por forma a realizar um estágio em Buenos Aires.

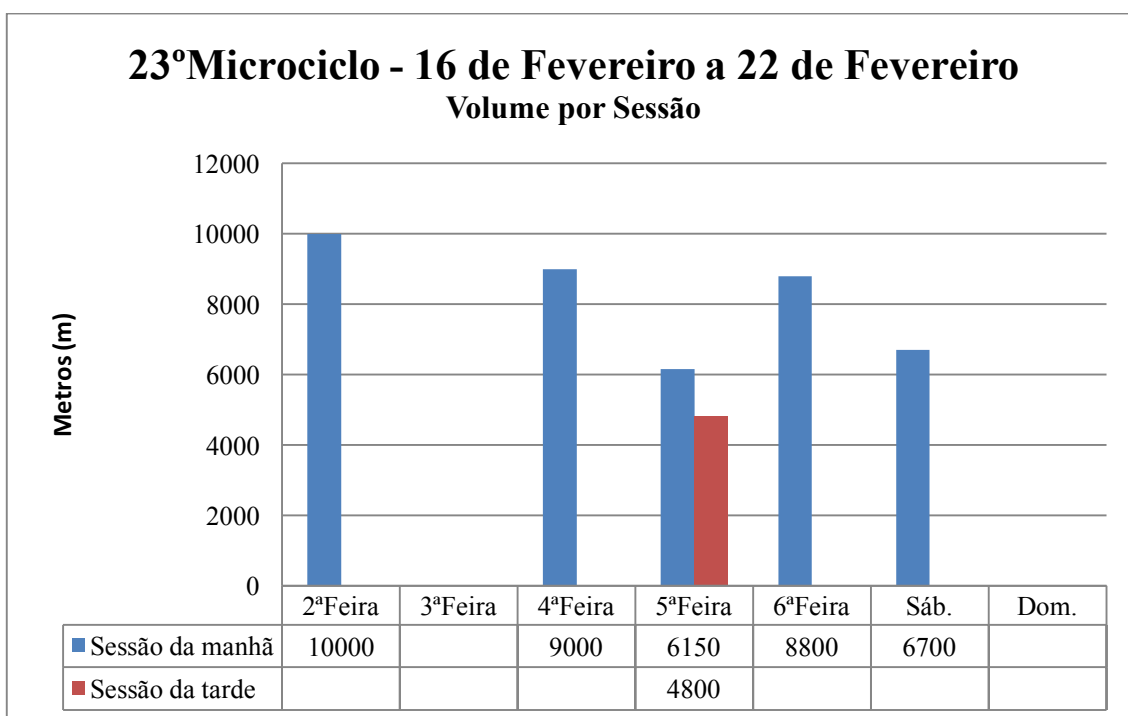
23ºMicrociclo

Gráfico 68: 23ºMicrociclo Volume por sessão

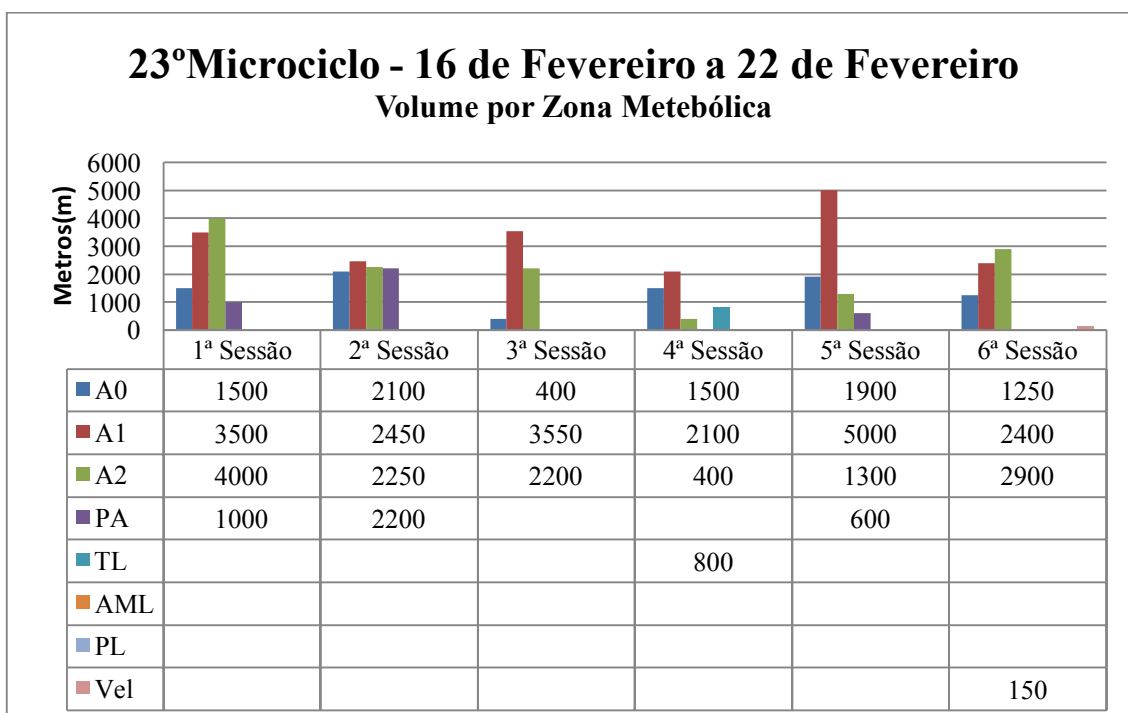


Gráfico 69: 23ºMicrociclo Volume por zona metabólica

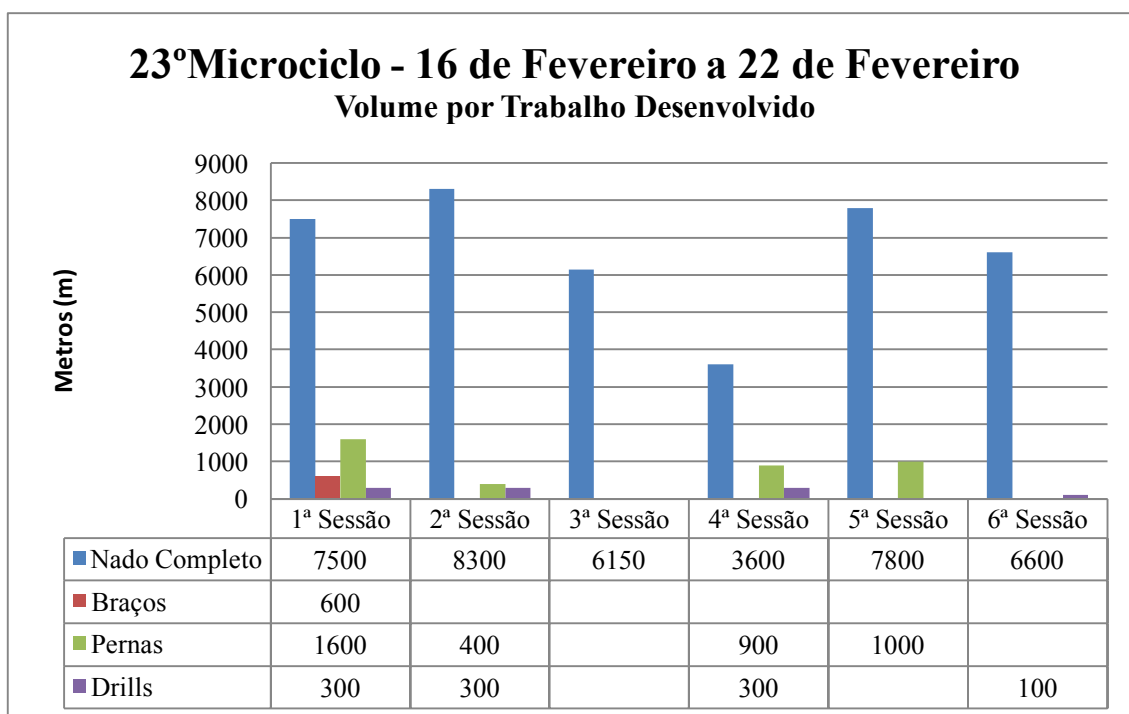
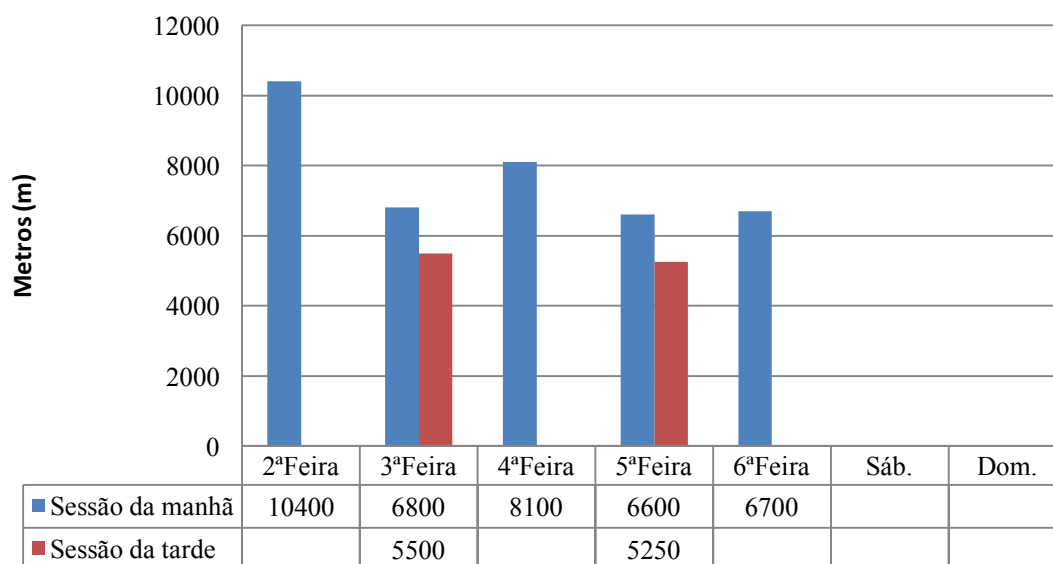


Gráfico 70: 23º Microciclo Volume trabalho desenvolvido

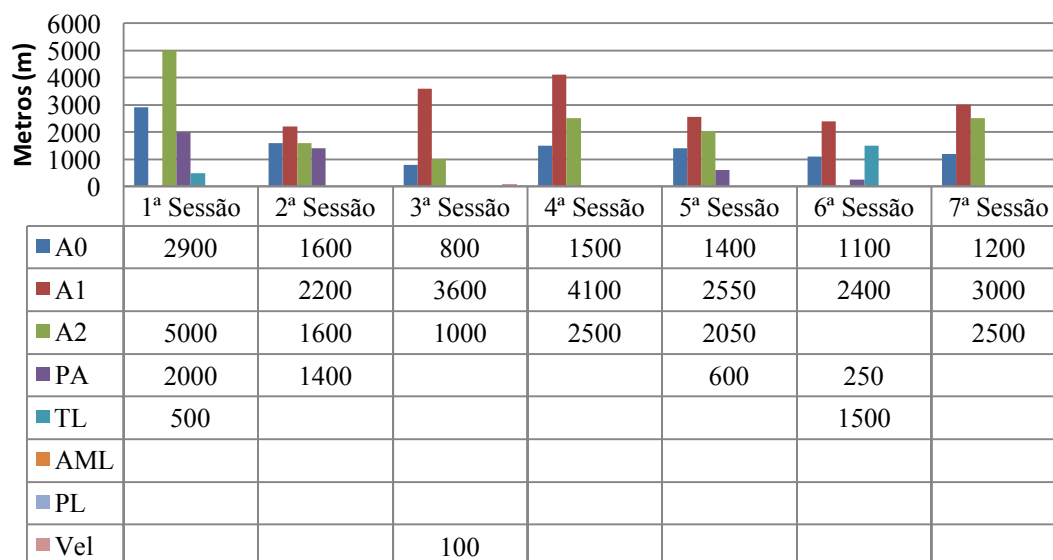
O 23º Microciclo, estende-se de dia 16 a dia 22 de Fevereiro de 2015 e é constituído por 6 sessões de treino, sendo que três destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que as restantes três tiveram lugar no Complexo de Piscinas do Jamor. O volume total deste microciclo foi de 45450m (45,45km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A2 e A1.

Mais uma vez trata-se de um microciclo de desenvolvimento, de carga. Neste microciclo solicitaram-se cinco zonas metabólicas: Capacidade Aeróbia de Base (41,80%), Capacidade Aeróbia Máxima (28,71%), Potencia Aeróbia (8,36%), Tolerância Láctica (1,76%) e Velocidade (0,33%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 19,03% do volume total do microciclo.

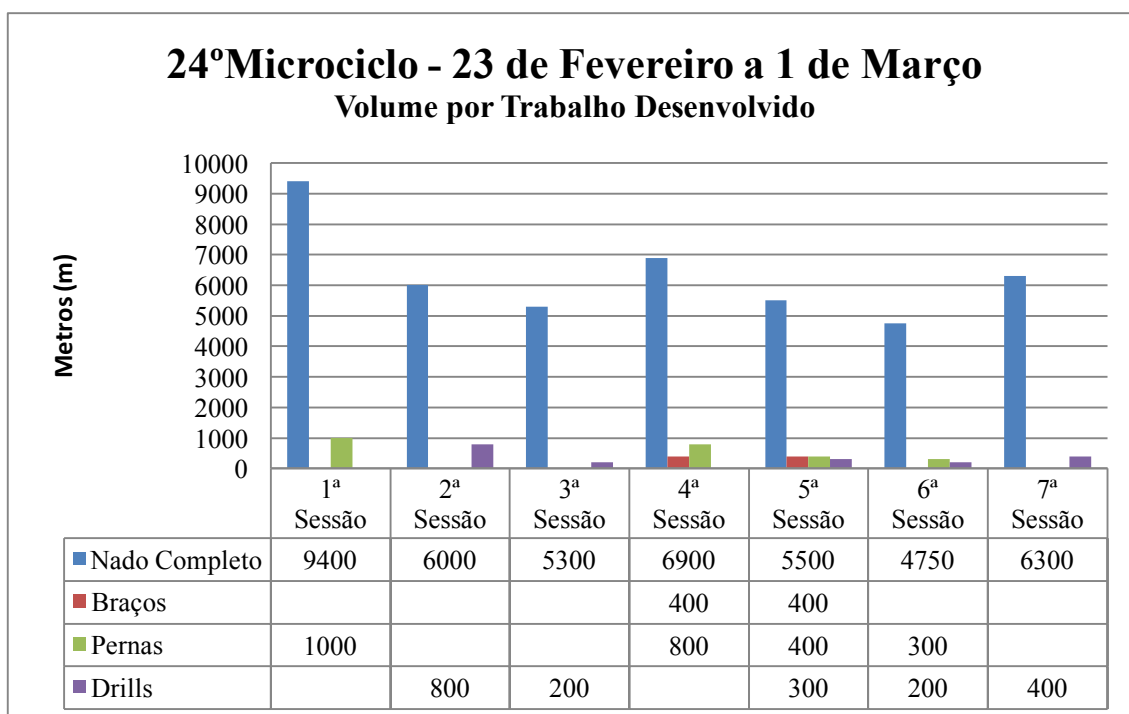
Quanto ao tipo de trabalho desenvolvido ao longo do microciclo, a predominância incidu sobre o nado completo (87,90%). Neste microciclo realizaram-se mais tarefas de pernas (8,58%) e tarefas de *Drills* (2,20%) comparativamente a tarefas de braços (1,32%).

24 microciclo
24 Microciclo - 23 de Fevereiro a 01 de Março
Volume por Sessão


Gráfico 71: 24 Microciclo Volume por sessão

24 Microciclo - 23 de Fevereiro a 01 de Março
Volume por Zona Metabólica


Gráfico 72: 24 Microciclo Volume por zona metabólica



Gráfico 73: 24 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

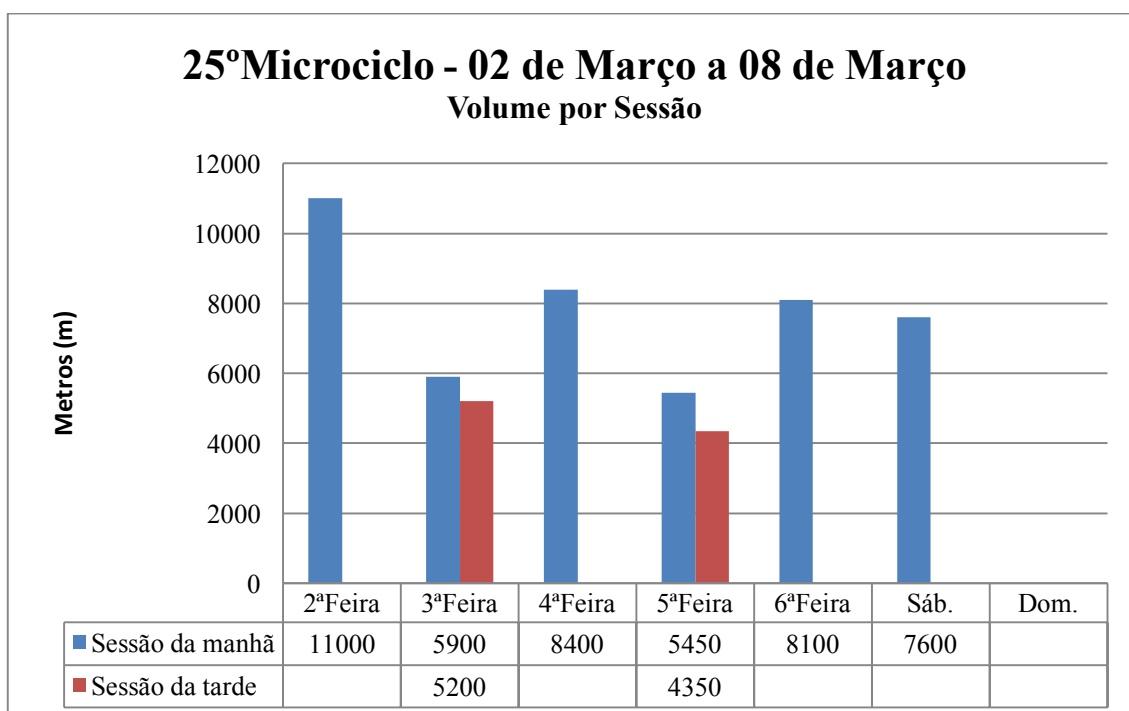
O 24  Microciclo, tem início no dia 23 de Fevereiro e termina a dia 01 de Março de 2015 e   constituído por 7 sessões de treino, sendo que quatro destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que as restantes três tiveram lugar no Complexo de Piscinas do Jamor. O volume total deste microciclo foi de 49350m (49,35km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A2 e A1.

Uma vez mais estamos perante um microciclo de desenvolvimento, de carga. Verifica-se um aumento do volume comparativamente ao microciclo anterior, e a manuten o de intensidades de carga elevadas.

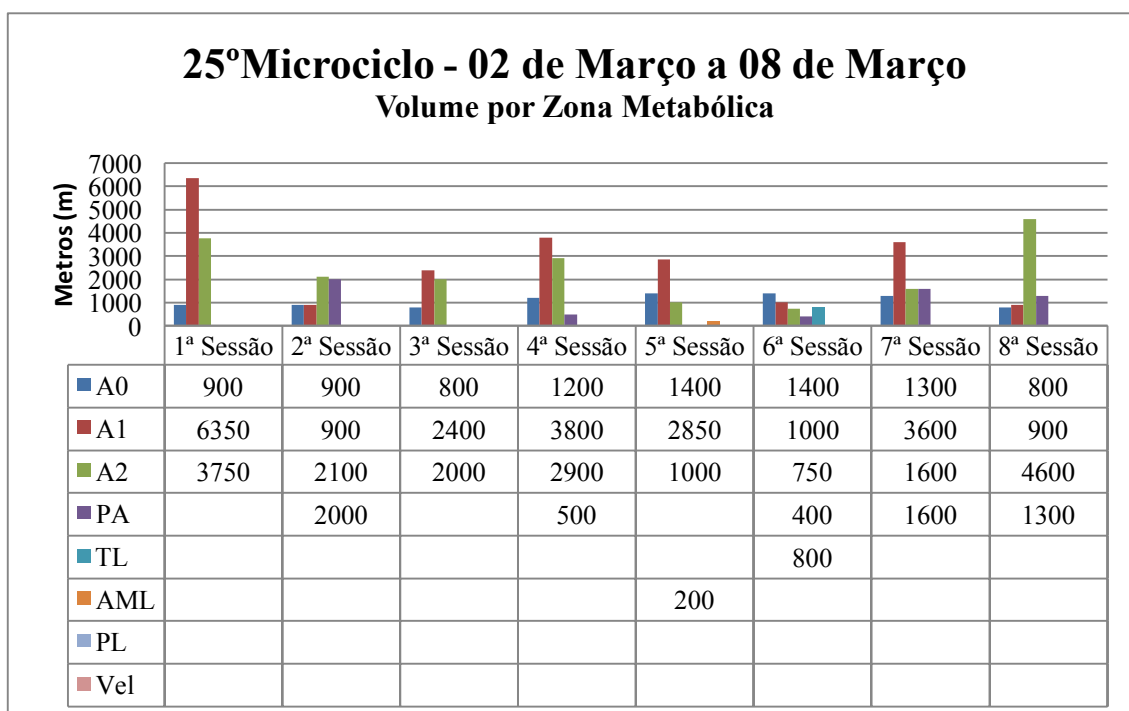
Em termos de zonas metabólicas desenvolvidas ao longo deste microciclo as principais foram: a Capacidade Aeróbia de Base (36,17%) e a Capacidade Aeróbia Máxima (29,69%). No entanto também se desenvolveu a Potencia Aeróbia (8,61%), a Tolerância Láctica (4,05%) e a velocidade (0,20%). O volume para aquecimento e regenera o corresponde a 21,28% do volume total do microciclo.

O nado completo (89,46%), foi uma vez mais a principal forma de trabalho desenvolvido ao longo deste microciclo, seguido pelas tarefas de pernas (5,07%), tarefas de *Drills* (3,85%) e por fim as tarefas de braços (1,62%).

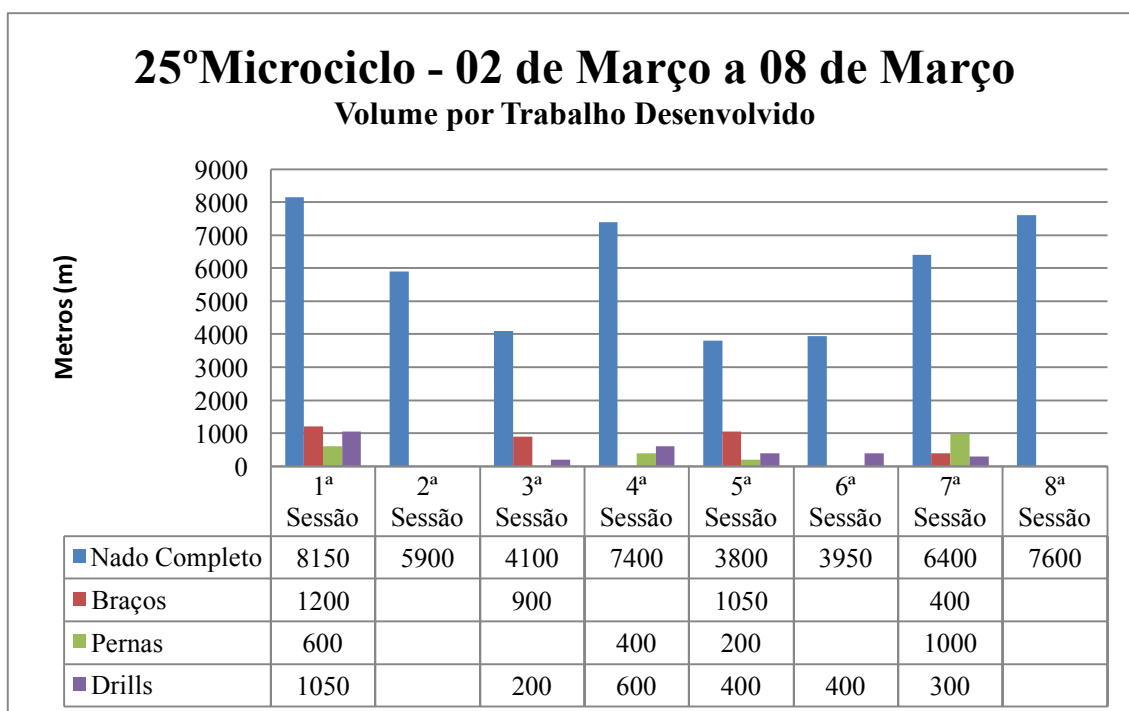
Os nadadores João Gil e Rafael Gil participaram na fase de qualifica o do Campeonato Nacional de Longa Distância que se realizou no dia 28 de Fevereiro, em Rio Maior.

25 Microciclo

Gráfico 74: 25 Microciclo Volume por sessão



Gráfico 75: 25 Microciclo Volume por zona metabólica



Gráfico 76: 245 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 25  Microciclo, prolonga-se de dia 02 a dia 08 de Março de 2015 e   constituído por 8 sessões de treino, sendo que cinco destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que as restantes três tiveram lugar no Complexo de Piscinas do Jamor. O volume total deste microciclo foi de 56000m (56km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A2 e A1.

Uma vez mais estamos perante um microciclo de desenvolvimento, de carga e novamente com um aumento do volume total comparativamente ao microciclo anterior.

Neste microciclo solicitaram-se seis zonas metabólicas: Capacidade Aeróbia de Base (38,93%), Capacidade Aeróbia Máxima (33,39%), Potencia Aeróbia (10,36%), Acumulação Láctica Máxima (0,26%) e Tolerância Láctica (1,43%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 15,54% do volume total do microciclo.

Quanto ao tipo de trabalho desenvolvido ao longo do microciclo, a predominância incidiu sobre o nado completo (84,46%). Neste microciclo realizaram-se mais tarefas de braços (6,34%) e tarefas de *Drills* (5,26%) comparativamente a tarefas de pernas (3,93%).

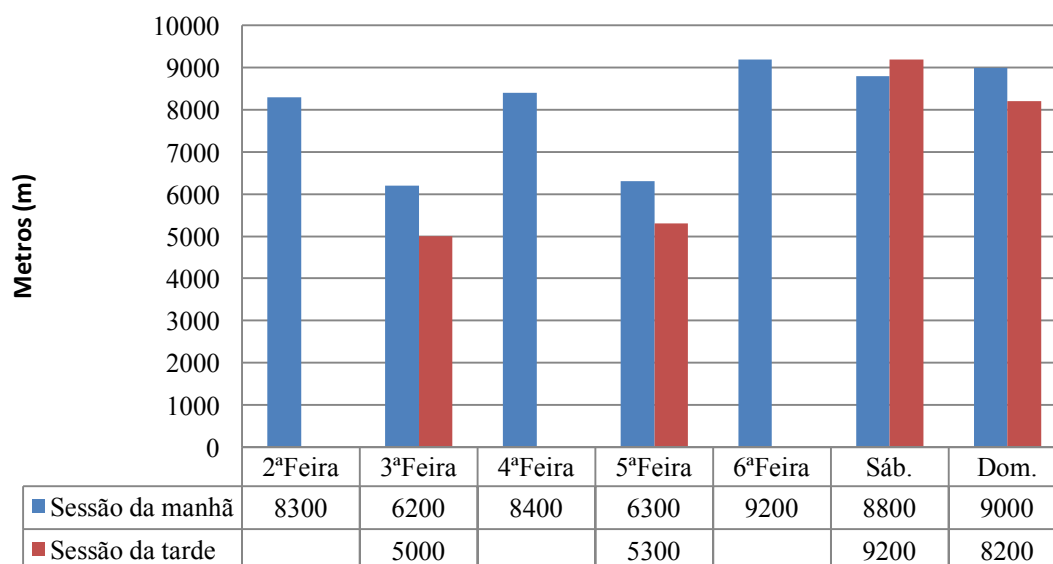
26ºMicrociclo**26ºMicrociclo - 09 de Março a 15 de Março****Volume por Sessão**

Gráfico 77: 26ºMicrociclo Volume por sessão

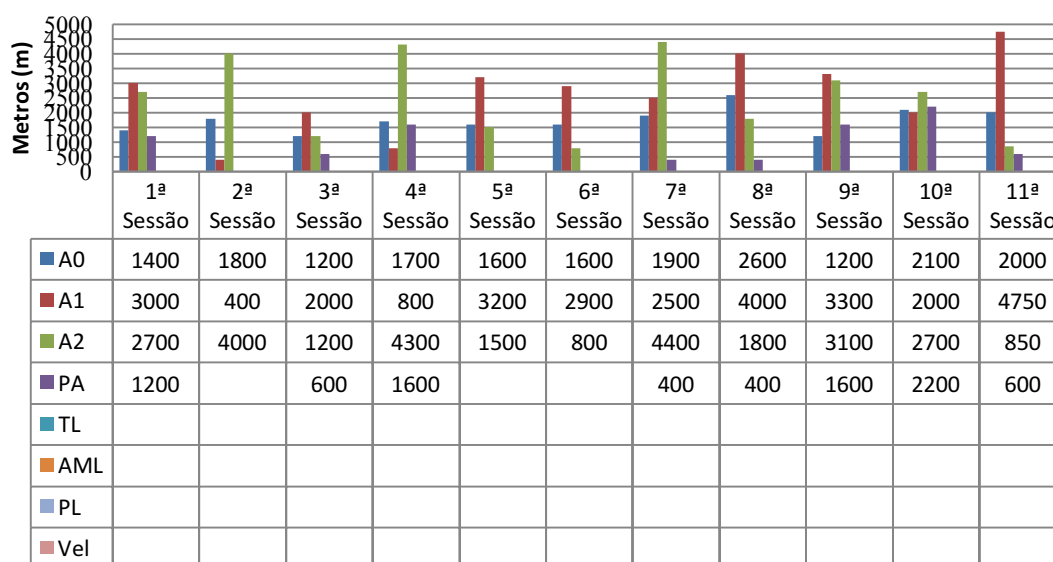
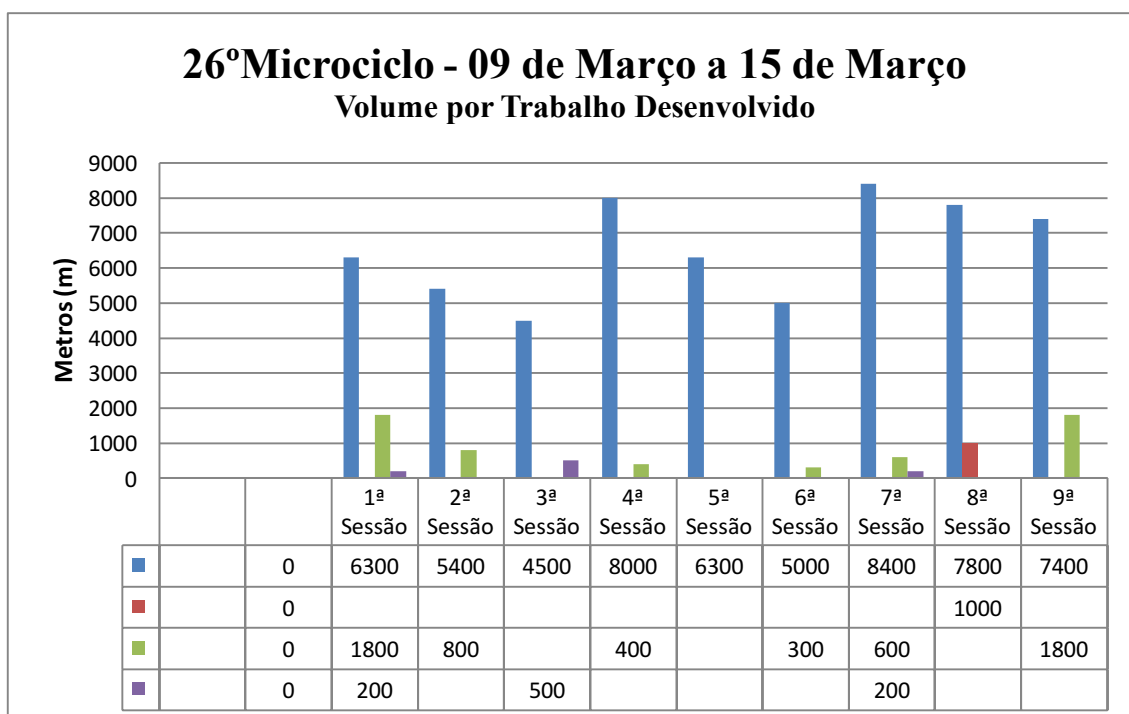
26ºMicrociclo - 09 de Março a 15 de Março**Volume por Zona Metabólica**

Gráfico 78: 26ºMicrociclo Volume por zona metabólica



Gráfico 79: 26 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 26  Microciclo, estende-se de dia 09 a dia 08 de Março de 2015 e   constituído por 11 sessões de treino, sendo que 4 destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que as restantes sete tiveram lugar no Complexo de Piscinas do Jamor. O volume total deste microciclo foi de 83900m (83,9km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A2 e A1.

Este foi o terceiro e último microciclo de choque presente neste macrociclo. Uma vez mais existe um abrupto aumento do volume total comparativamente ao microciclo anterior.

Em termos de zonas metabólicas desenvolvidas ao longo deste microciclo as principais foram: a Capacidade Aeróbia de Base (34,37%) e a Capacidade Aeróbia Máxima (32,60%). No entanto também se desenvolveu a Potencia Aeróbia (10,25%). O volume para aquecimento e regenera o corresponde a 22,77% do volume total do microciclo.

No que diz respeito ao tipo de trabalho desenvolvido o nado completo teve maior predominância (89,03%), seguido pelas tarefas de pernas (7,75%), tarefas de *Drills* (2,03%) e por fim as tarefas de braços (1,19%)

Os nadadores Rafael Gil e João Gil estiveram presentes na IV Concentra o de Aguas Abertas nos dias 14 e 15 de Dezembro, que se realizou no Complexo de Piscinas do Jamor. No entanto, no dia 13 ainda participaram na primeira jornada dos Campeonatos de Inverno de Lisboa, que decorreu na Piscina Municipal de Vila Franca de Xira.

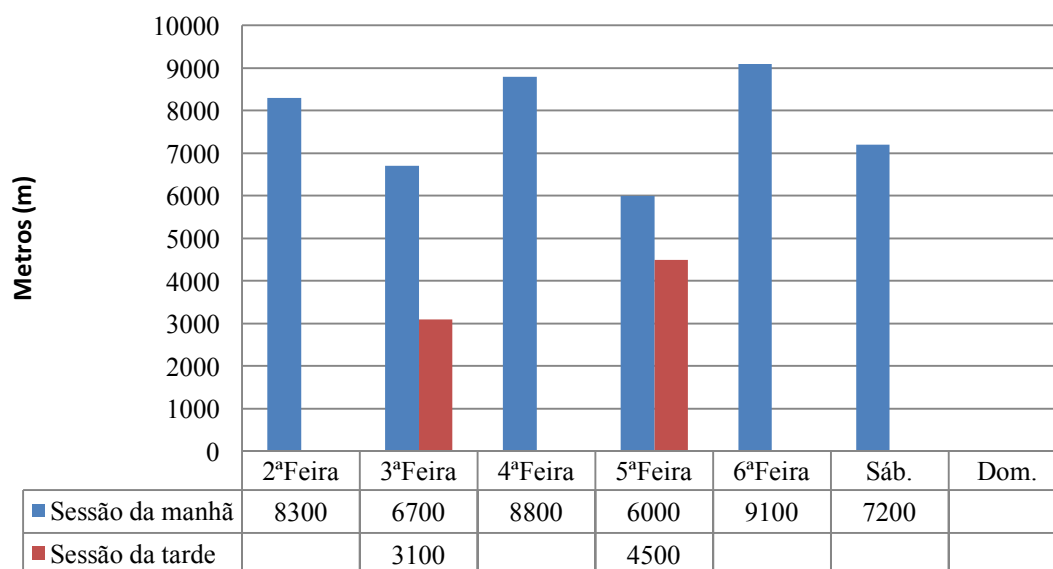
27ºmicrociclo**27ºMicrociclo - 16 de Março a 22 de Março****Volume por Sessão**

Gráfico 80: 27ºMicrociclo Volume por sessão

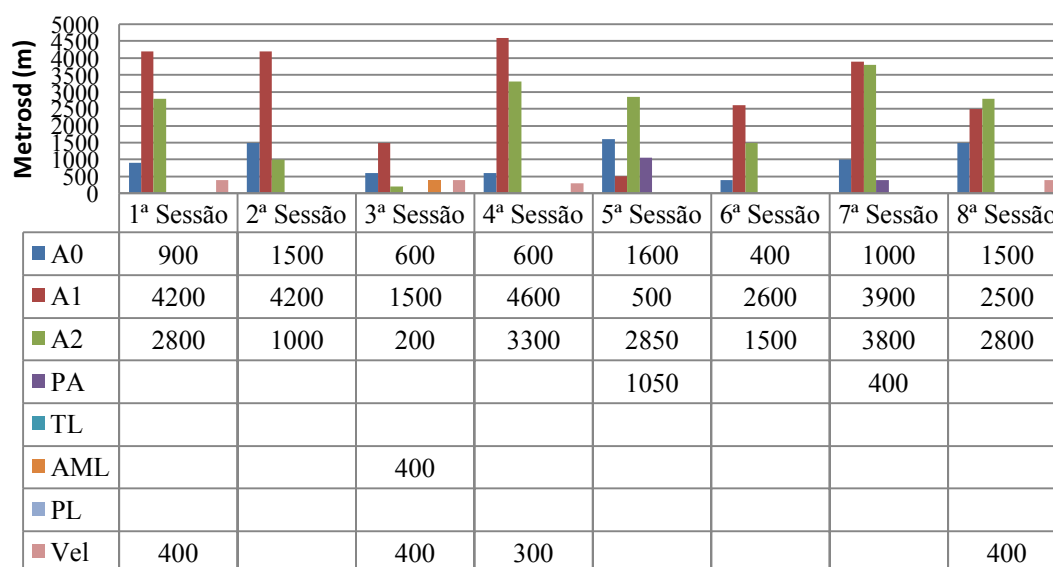
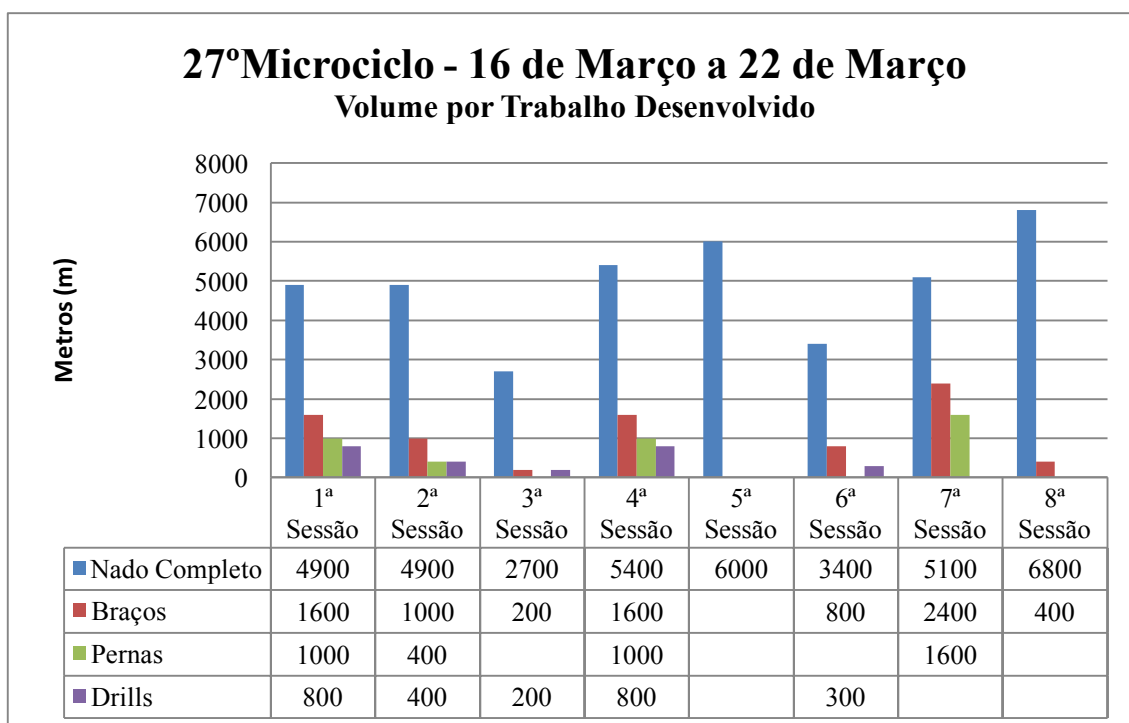
27ºMicrociclo - 16 de Março a 22 de Março**Volume por Zona Metabólica**

Gráfico 81: 27ºMicrociclo Volume por zona metabólica



Gráfico 82: 27 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 27  Microciclo, estende-se de dia 16 a dia 22 de Março de 2015 e   constituído por 8 sessões de treino, sendo que cinco destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que as restantes três tiveram lugar no Complexo de Piscinas do Jamor. O volume total deste microciclo foi de 53700m (53,7km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A2 e A1.

Mais uma vez trata-se de um microciclo de desenvolvimento, de carga. Neste microciclo solicitaram-se cinco zonas metabólicas: Capacidade Aeróbia de Base (44,69%), Capacidade Aeróbia Máxima (33,99%), Potencia Aeróbia (2,70%), Acumulação Láctica Máxima (0,74%) e Velocidade (2,79%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 15,08% do volume total do microciclo.

Quanto ao tipo de trabalho desenvolvido ao longo do microciclo, a predominância incidu sobre o nado completo (73,00%). Neste microciclo realizaram-se mais tarefas de braços (14,90%) e tarefas de pernas (7,45%) comparativamente a tarefas de *Drills* (4,66%).

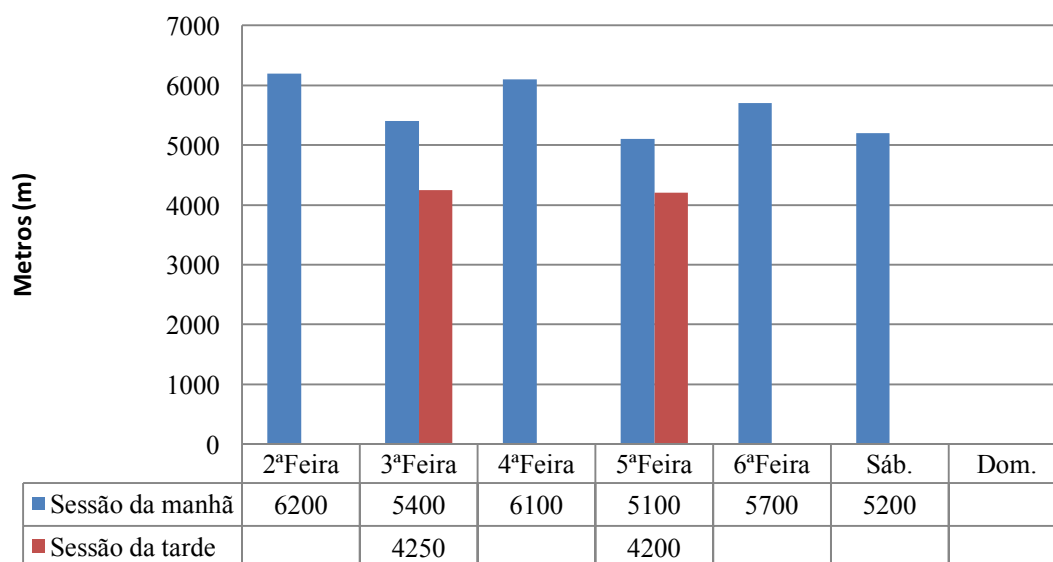
28ºMicrociclo
28ºMicrociclo - 23 de Março a 29 de Março
Volume por Sessão


Gráfico 83: 28ºMicrociclo Volume por sessão

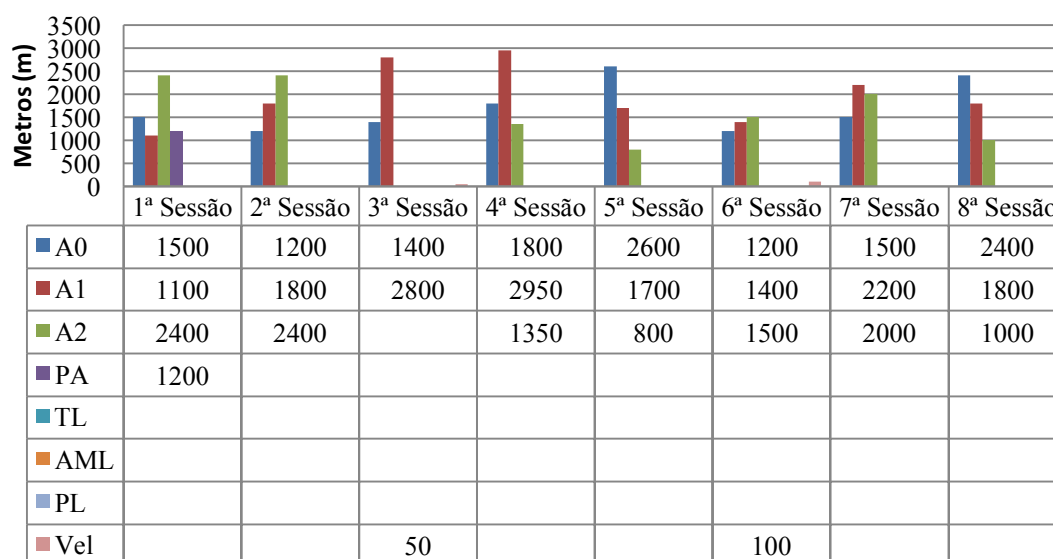
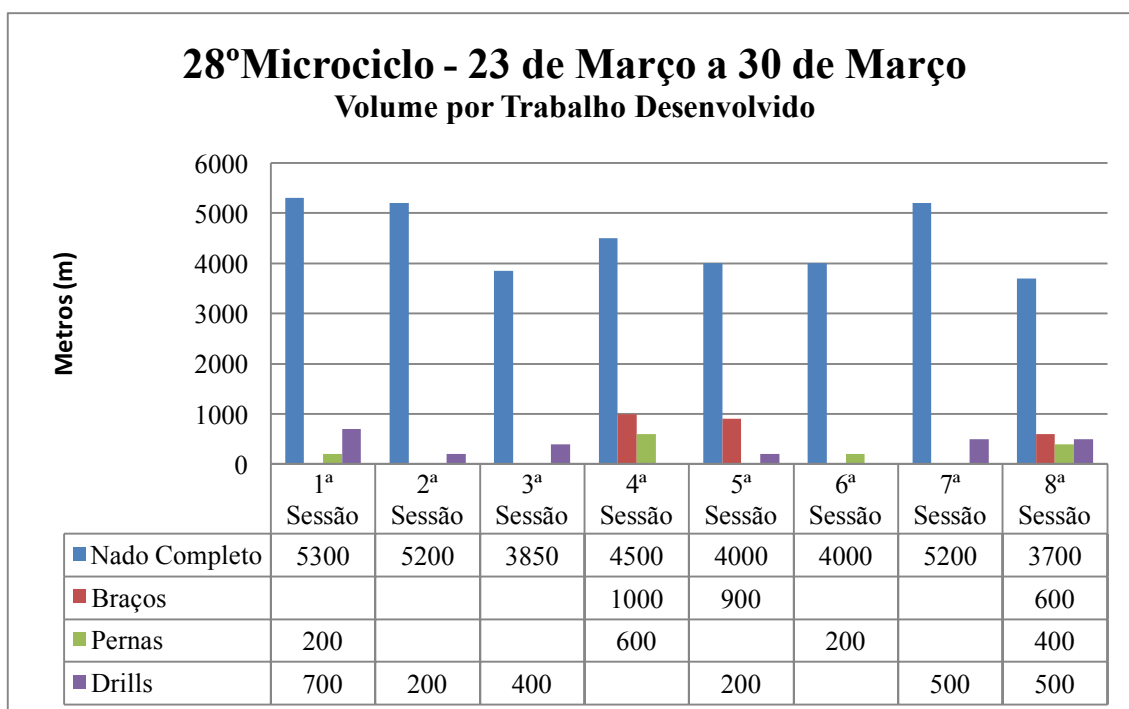
28ºMicrociclo - 23 de Março a 30 de Março
Volume por Zona Metabólica


Gráfico 84: 28ºMicrociclo Volume por zona metabólica



Gráfico 85: 28 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 28  Microciclo, estende-se de dia 23 a dia 26 de Março de 2015 e   constituído por 8 sessões de treino, sendo que cinco destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que as restantes três tiveram lugar no Complexo de Piscinas do Jamor. O volume total deste microciclo foi de 42150m (42,15km) sendo as principais zonas metabólicas alvo A2 e A1.

Este é um microciclo de desenvolvimento, pr -competitivo. Existe uma redução significativa em termos de volume total comparativamente ao microciclo anterior.

Neste microciclo solicitaram-se 4 zonas metabólicas: Capacidade Aeróbia de Base (37,37%), Capacidade Aeróbia Máxima (27,16%), Potencia Aeróbia (2,85%) e Velocidade (0,36%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 32,27% do volume total do microciclo.

O nado completo (84,82%), foi uma vez mais a principal forma de trabalho desenvolvido ao longo deste microciclo, seguido pelas tarefas de braços (5,93%) e tarefas de *Drills* (5,93%) e por fim as tarefas de pernas (3,32%).

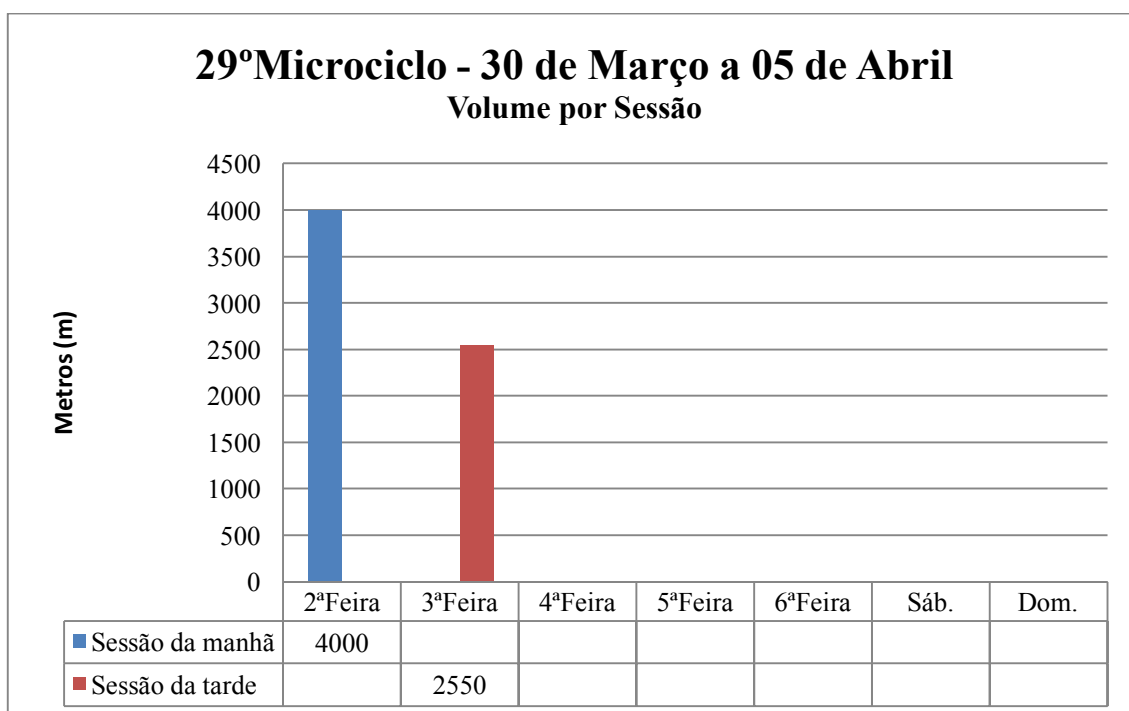
29ºmicrociclo

Gráfico 86: 29ºMicrociclo Volume por sessão

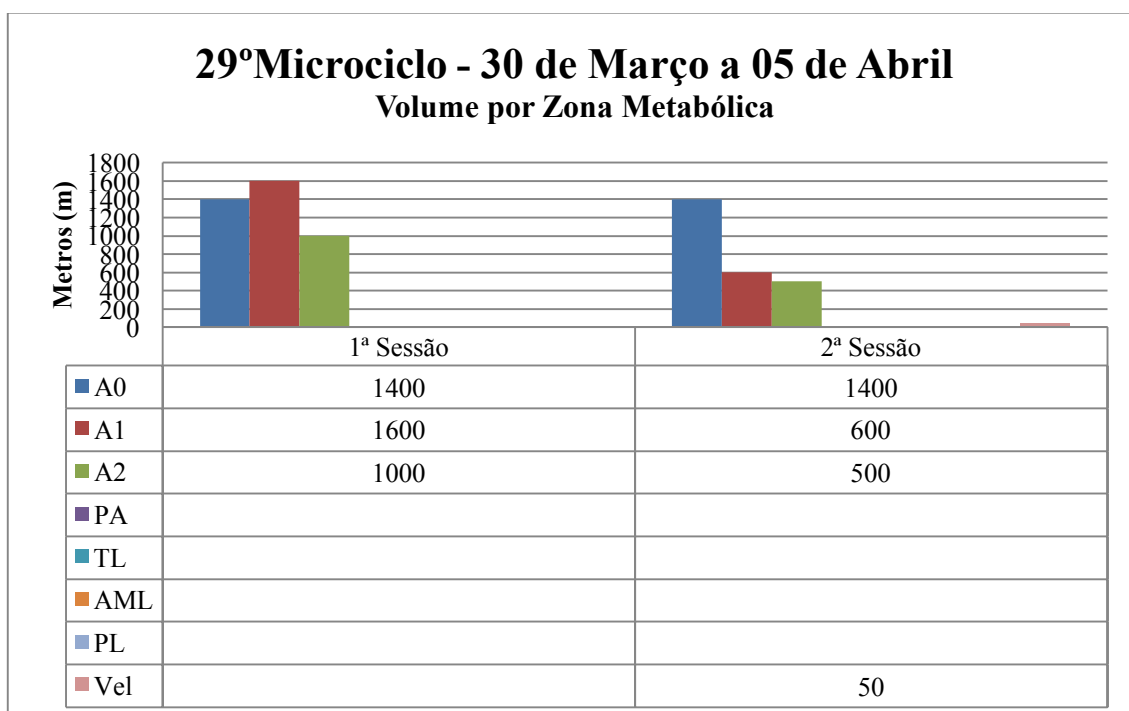
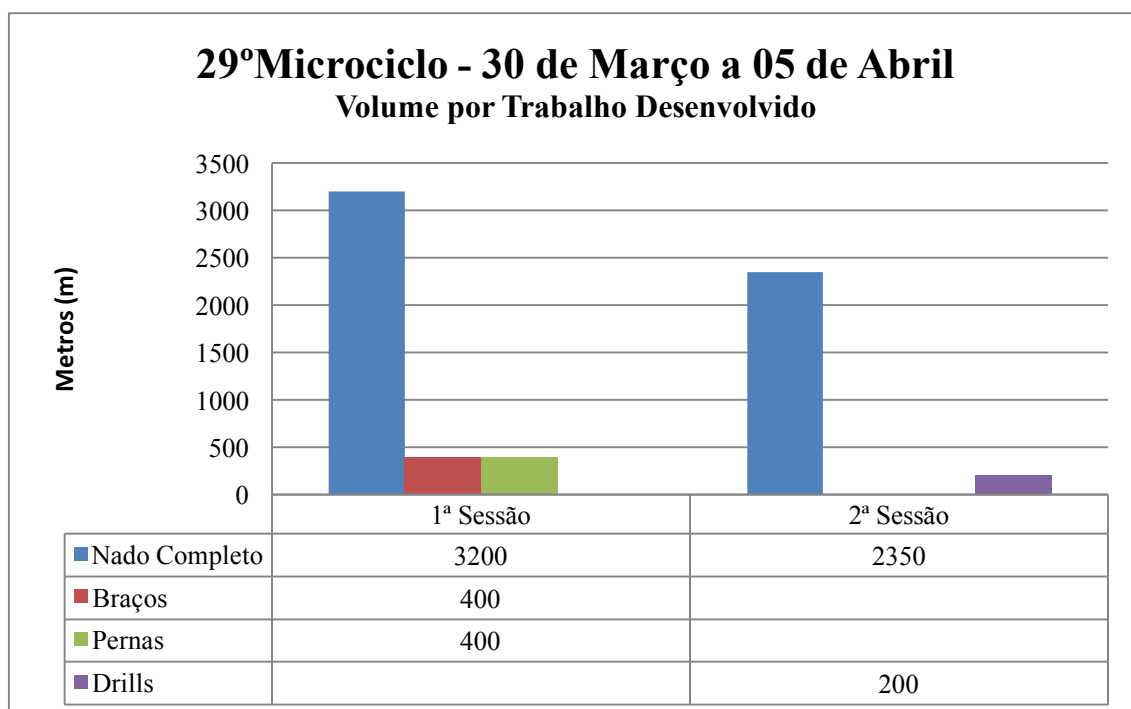


Gráfico 87: 29ºMicrociclo Volume por zona metabólica



Gráfico 88: 29 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 29  Microciclo (se   que podemos chamar de microciclo ao conjunto destas duas sessões), tem início no dia 30 de Março e termina a dia 05 de Abril de 2015 e   constituído por 2 sessões de treino, sendo que uma se realizou no Complexo de Piscinas do Jamor e a outra Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra. O volume total deste microciclo foi de 6550 (49,35km) sendo a principal zona metabólica alvo A1.

Este “microciclo” quase que se pode considerar uma extensão do microciclo anterior, no entanto com características de microciclo competitivo.

Neste microciclo solicitaram-se três zonas metabólicas: Capacidade Aeróbia de Base (33,59%), Capacidade Aeróbia Máxima (22,90%), Velocidade (0,76%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 42,75% do volume total do microciclo.

Quanto ao tipo de trabalho desenvolvido ao longo do microciclo, a predominância incidiu sobre o nado completo (84,73%). Neste microciclo realizaram-se mais tarefas de braços (6,11%) e tarefas de pernas (6,11%) comparativamente a tarefas de *Drills* (3,05%).

Neste microciclo, ambos os nadadores participaram no Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores, Seniores e Absolutos Piscina Longa, que decorreu nos dias 1,2,3 e 4 de Abril, em Coimbra.

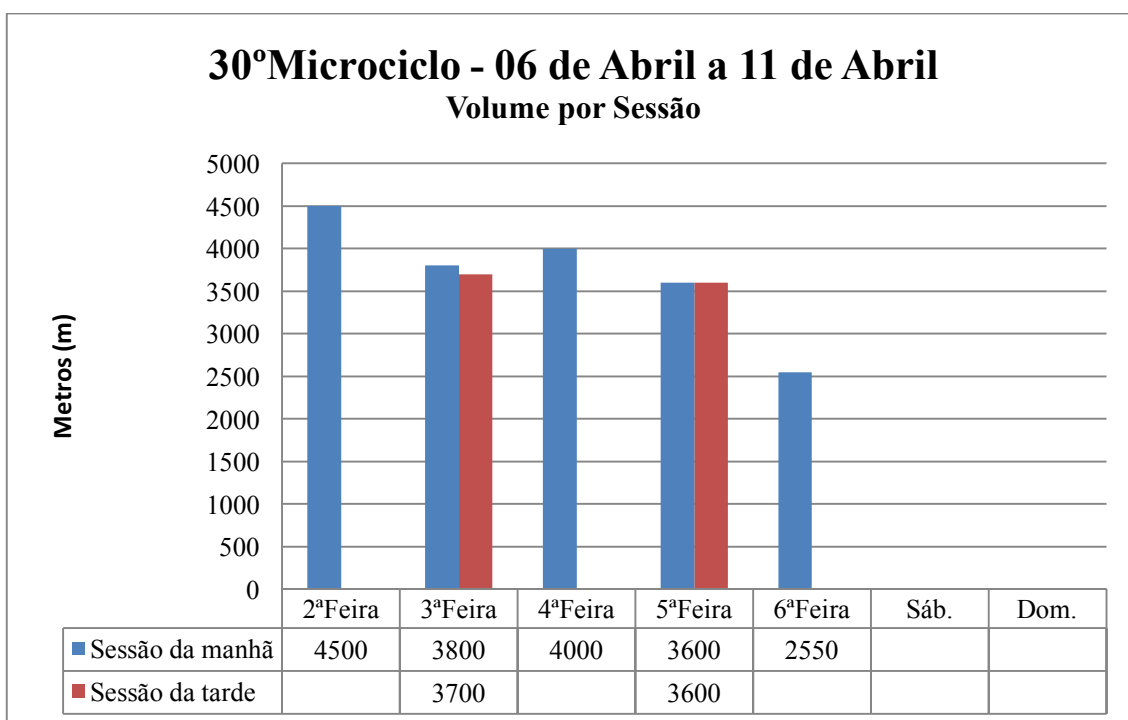
30ºMicrociclo

Gráfico 89: 30ºMicrociclo Volume por sessão

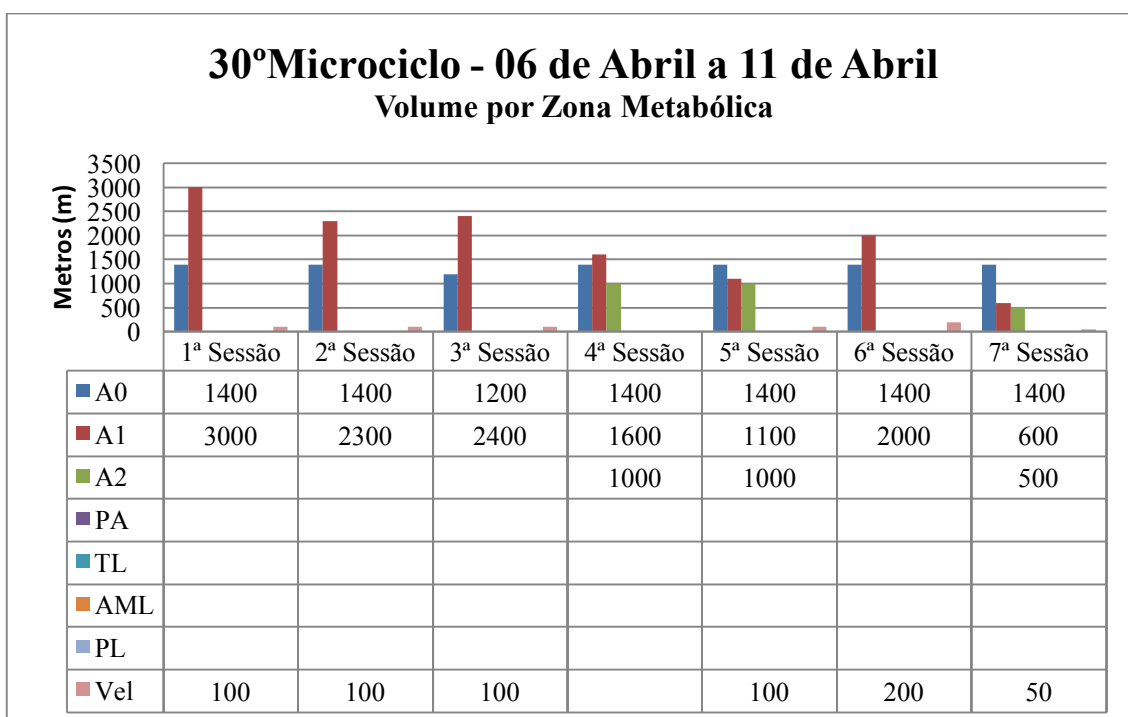
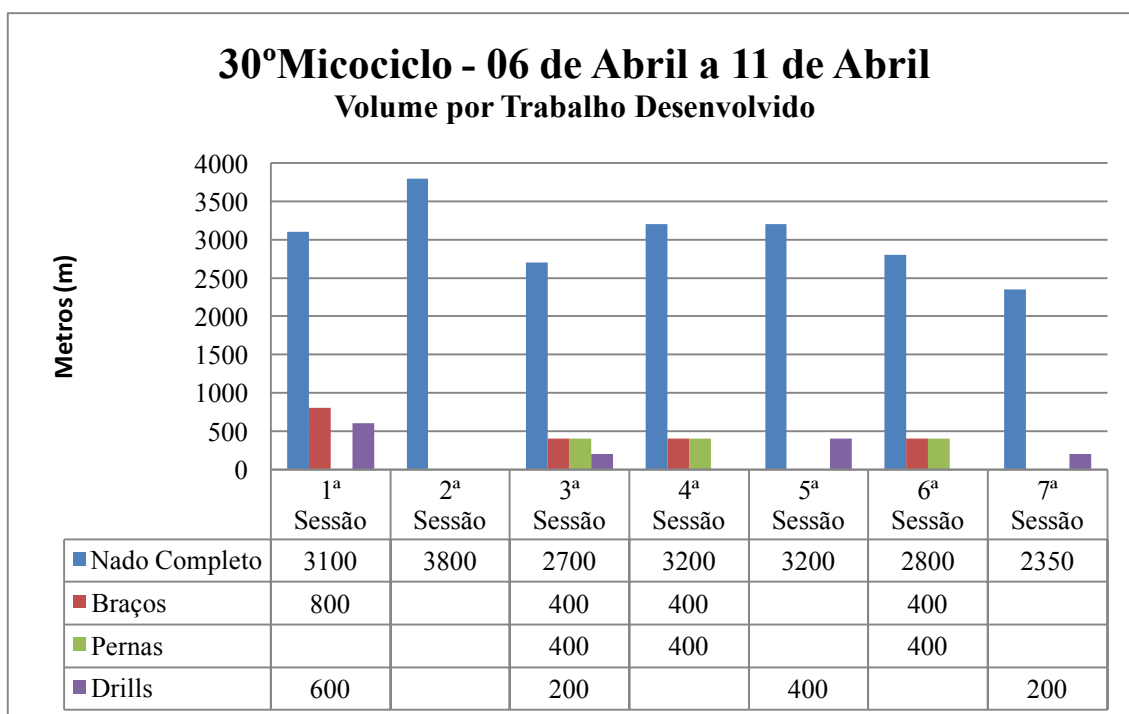


Gráfico 90: 30ºMicrociclo Volume por zona metabólica



Gráfico 91: 30  Micociclo Volume trabalho desenvolvido

O 27  Microciclo, estende-se de dia 06 a dia 11 de Março de 2015 e   constituído por 7 sessões de treino, sendo que quatro destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que as restantes três tiveram lugar no Complexo de Piscinas do Jamor. O volume total deste microciclo foi de 25750m (25,75km) sendo a principal zona metabólica alvo A1.

Este trata-se de um microciclo de competi o, uma vez que é neste microciclo que decorre a principal competi o deste macrociclo, para a qual se apontou o pico de forma.

Neste microciclo apenas se trabalhou com três zonas metabólicas. A grande predominância foi a Capacidade Aeróbia de Base (50,49%) seguida de longe pela capacidade aeróbia máxima (9,71%) e por fim velocidade (2,52%). O volume para aquecimento e regenera o corresponde a 37,28% do volume total do microciclo.

Em termos de tipo de trabalho desenvolvido, o nado completo foi uma vez mais a principal forma de trabalho (82,14%). O trabalho de braços (7,77%) e de *Drills* (5,44%) acabaram por ter a mais preponderância, comparativamente ao trabalho de pernas (4,66%).

Ambos os nadadores participaram no Campeonato Nacional de Clubes da 1  e 2  Divisão nos dias 10 e 11 de Abril, em Oeiras.

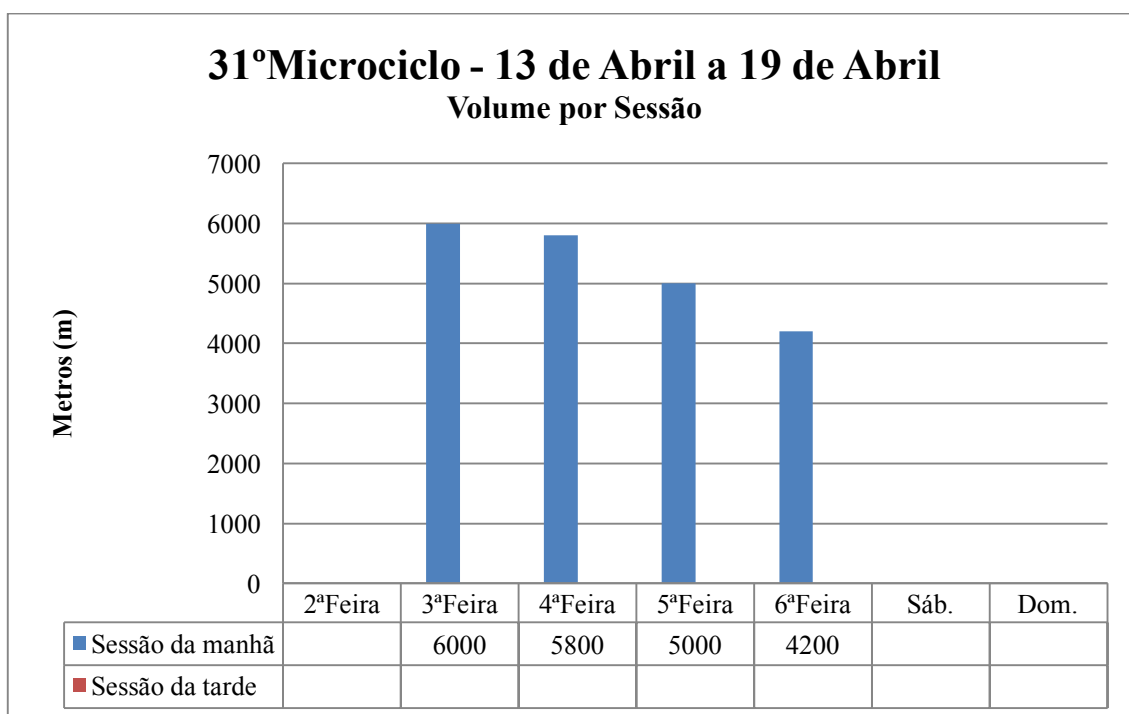
31ºMicrociclo

Gráfico 92: 31ºMicrociclo Volume por sessão

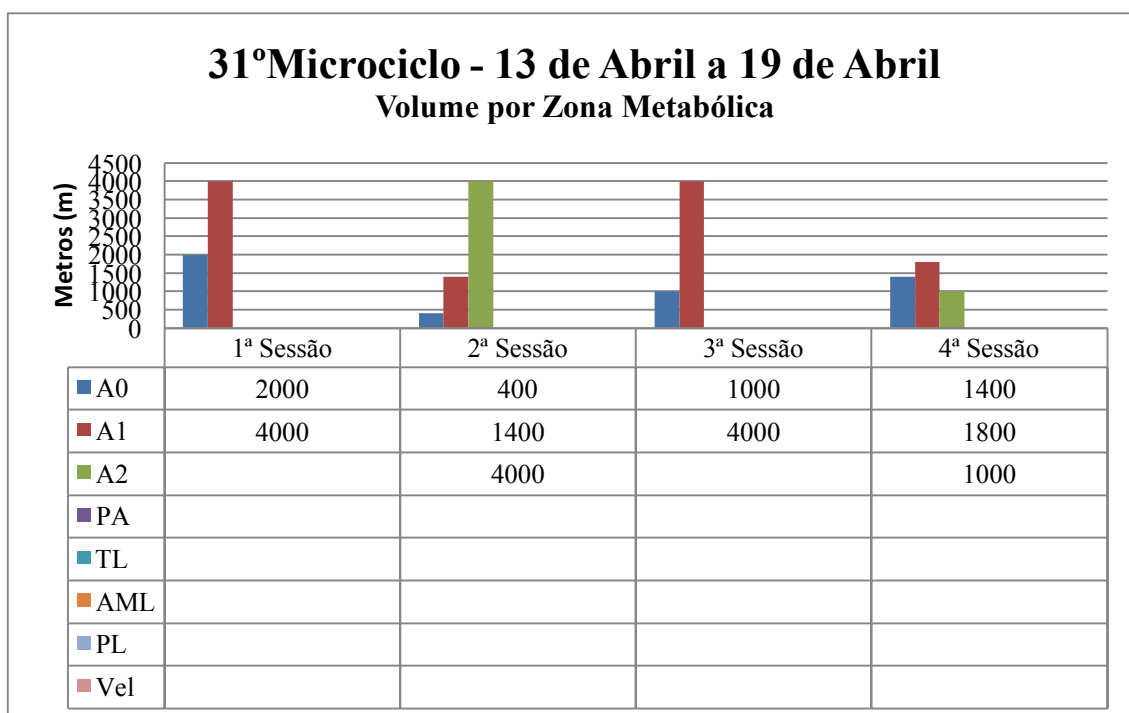
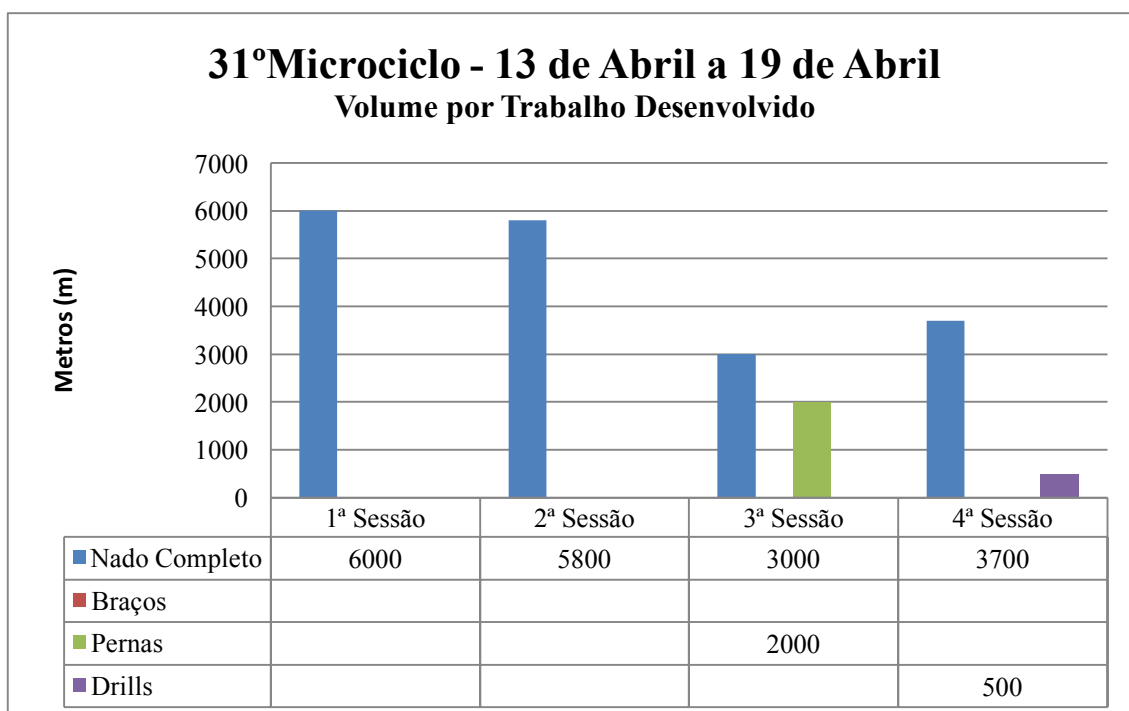


Gráfico 93: 31ºMicrociclo Volume por zona metabólica



Gráfico 94: 31 Microciclo Volume trabalho desenvolvido

O 31  Microciclo, prolonga-se de dia 13 a dia 19 de Abril de 2015 e   constituído por 4 sessões de treino, sendo que duas destas realizaram-se nas Piscinas Municipais de Corroios, enquanto que as restantes duas tiveram lugar no Complexo de Piscinas do Jamor. O volume total deste microciclo foi de 53700m (53,7km) sendo a principal zona metabólica alvo A1.

Este trata-se de um microciclo de recuperação. Devido ao facto de o nadador Rafael Gil ter estado com uma grave infeção no olho esquerdo, este microciclo sofreu algumas alterações, tendo sido somente realizadas quatro sessões de treino.

Mais uma vez trata-se de um microciclo de desenvolvimento, de carga. Neste microciclo solicitaram-se duas zonas metabólicas: Capacidade Aeróbia de Base (53,33%), Capacidade Aeróbia Máxima (23,81%). O volume para aquecimento e regeneração corresponde a 22,86% do volume total do microciclo.

Quanto ao tipo de trabalho desenvolvido ao longo do microciclo, a predominância incidiu sobre o nado completo (88,10%). Neste microciclo realizaram-se tarefas de pernas (9,54%) comparativamente a tarefas de *Drills* (2,38%). Não houve qualquer tarefa de braços neste microciclo.

Comparação entre Microciclos

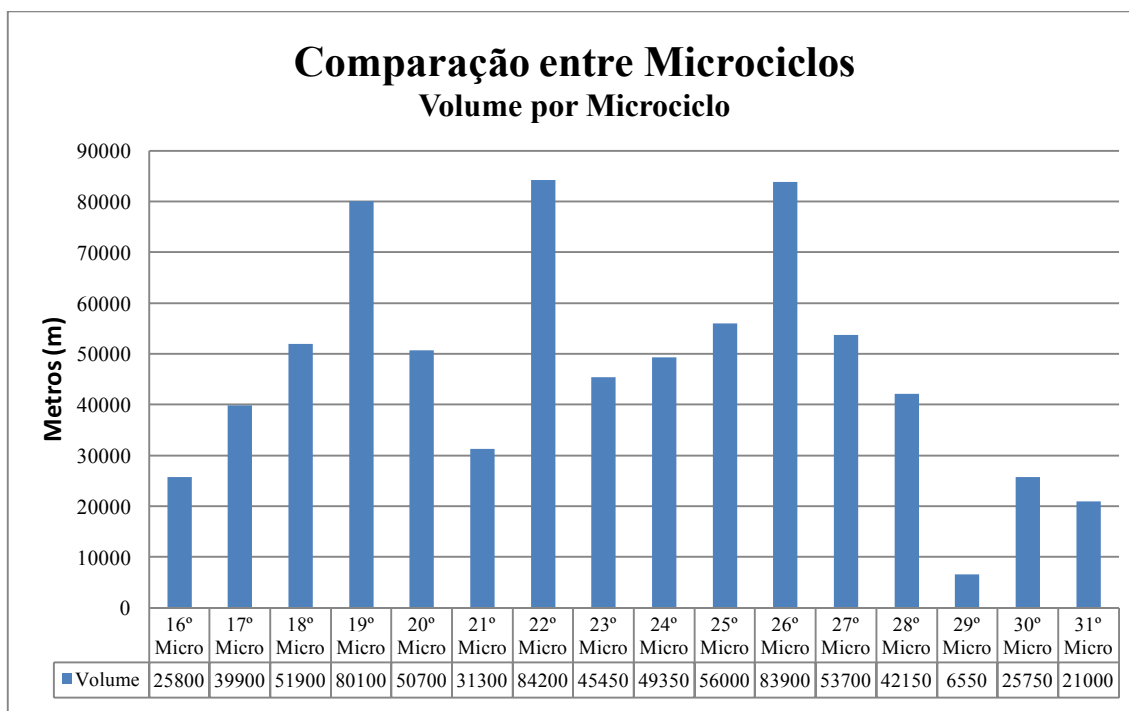


Gráfico 95: 2º Macroциclo Volume por Microciclo

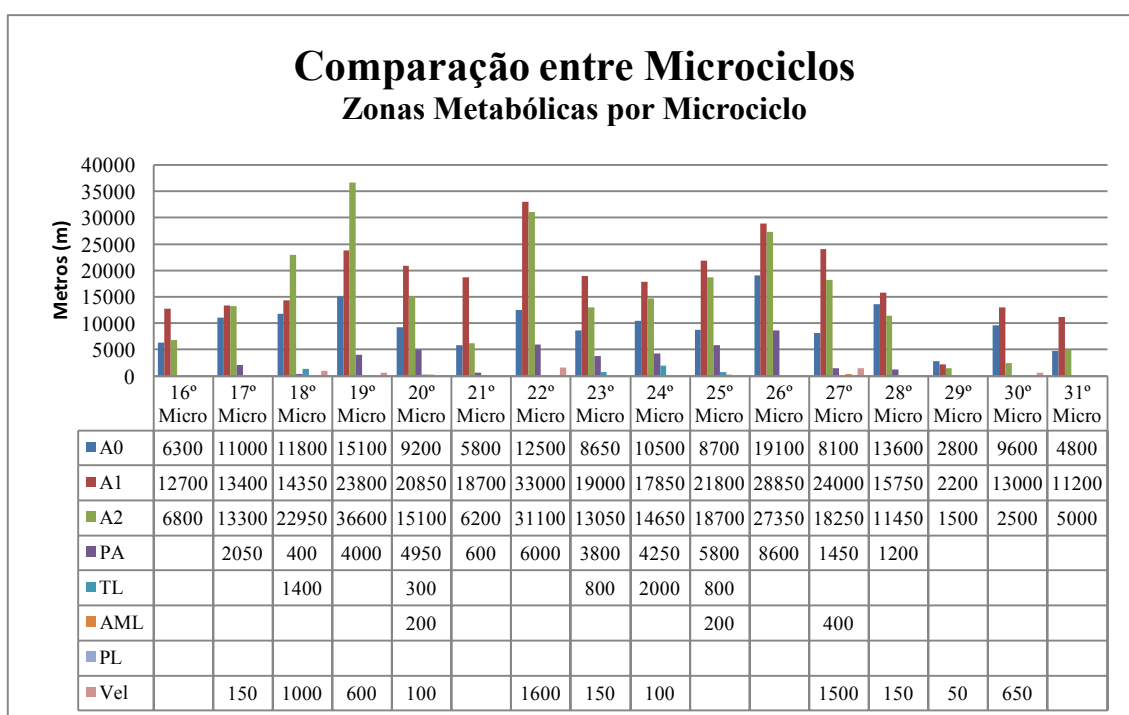
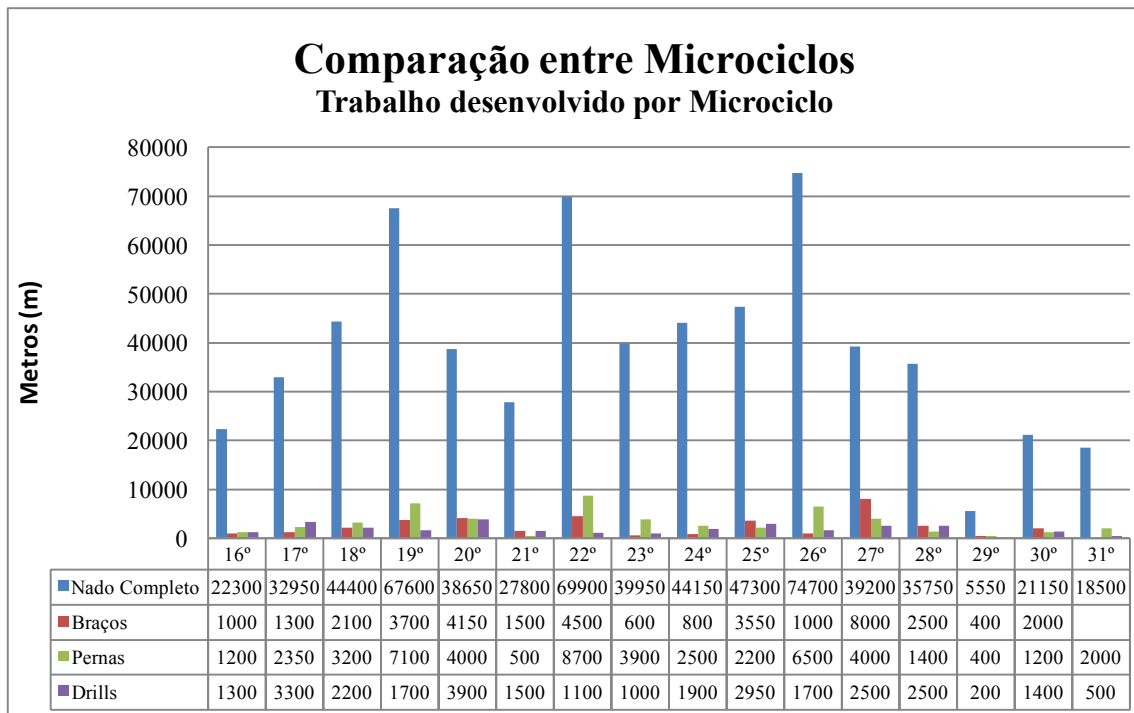
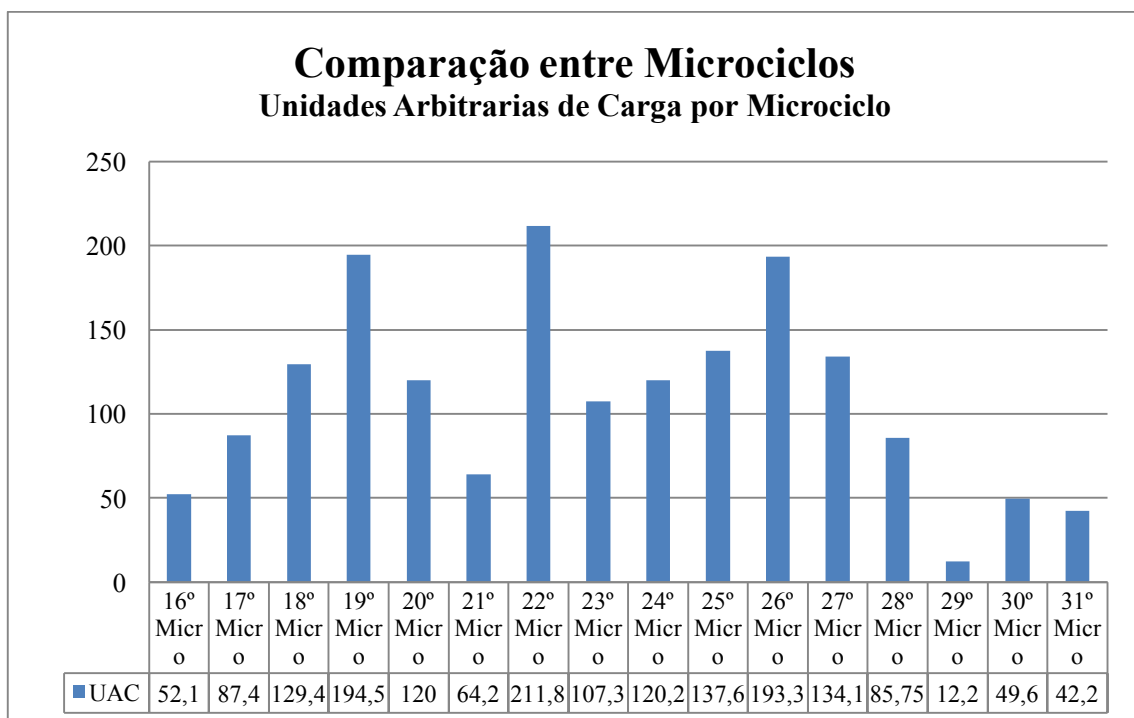


Gráfico 96: 2º Macroциclo Zona Metabólica por Microciclo



Gráfico 97: 2  Macrociclo Trabalho desenvolvido por Microciclo



Gráfico 98: 2  Macrociclo UAC por Microciclo

Olhando para o gráfico 95, destacam-se os três microciclos de choque (19º, 22º e 26º). Estes coincidem ou com concentrações ou com estágios, o que pressupõe um acréscimo de sessões de treino que por sua vez resulta no aumento abrupto de volume comparativamente aos restantes microciclos. Tendo estes três microciclos como referencia, é notória a tendência para o aumento do volume até ao 19º microciclo. Entre o 19º microciclo e o 22º microciclo há um decréscimo do volume devido à primeira etapa da taça do mundo de águas abertas que se realizou no fim do 21º microciclo. Dá-se um novo e gradual aumento do volume entre os 22º e 26º microciclo e é após deste que se começa a reduzir o volume com vista às duas principais provas deste macrociclo, o Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores, Seniores e Absolutos Piscina Longa e o Campeonato Nacional de clubes da 1ª e 2ª Divisão.

Neste macrociclo, o microciclo com o maior volume é o 22º com um total de 84,2km, mais 7,9km que o máximo do macrociclo anterior. Já o microciclo com menor volume é o 29º que quando comparado com o menor volume no macrociclo anterior apresenta menos 13km.

Feitas as contas, este macrociclo teve um volume total de 747,75km mais 147,275km que o anterior. Esta diferença é explicada pela introdução dos treinos de piscina longa e pela diferenciação que o treinador começou a fazer nas sessões de treino, tendo em conta as especialidades de diversos nadadores.

Em termos de solicitação ao longo deste macrociclo, com exceção do 18º e 19º microciclos a zona metabólica mais solicitada foi a Capacidade Aeróbia de base (290,45km). Nos dois microciclos de exceção foi a Capacidade Aeróbia Máxima (244,5km) que esteve em destaque. No extremo oposto a Acumulação Láctica Máxima (0,8km) e a Potencia Láctica são as zonas metabólicas menos solicitadas. Aliás em termos de Potencia láctica não existiu uma única tarefa que requisitasse esta zona metabólica.

Uma vez mais, tal como acontecera no macrociclo anterior, as únicas zonas metabólicas que são solicitadas em todos os microciclos são a Capacidade Aeróbia Base e a Capacidade Aeróbia Máxima. No que diz respeito ao volume dispensado para aquecimento e regeneração, este é de 157,550km.

No que respeita ao trabalho desenvolvido por microciclo, como já seria expectável o nado completo é o mais preponderante em cada um dos microciclos, acumulando um volume total de 629,85km. Contrariamente ao que sucedeu no macrociclo anterior, o volume do trabalho de pernas (51,15km) foi superior ao volume do trabalho de braços (37,1km). O fosso que diferencia estas duas formas de trabalho (14,05km) é superior quando comparado com o macrociclo anterior. O trabalho de *Drills*, é uma vez mais o menos abordado sendo dispensados somente 29,65km do volume total.

Em termos de UACs o microciclo que atinge o valor mais elevado é o vigésimo segundo (211,8 UAC) enquanto que o microciclo com o valor mais baixo é o vigésimo nono (12,2 UAC).

7. Análise de Competições

7.1. Competições do 1º Macro ciclo

Festival de Abertura de Juvenis, Juniores e Seniores

O festival de Abertura de Juvenis, Juniores e Seniores decorre em Setúbal na Piscina Municipal das Palmeiras (25m), nos dias 18 e 19 de Outubro de 2014.

Esta foi uma prova classificada pelo treinador Ricardo Santos como sendo uma competição preparatória, estando enquadrada no 1º macro ciclo. Nesta prova participaram 27 nadadores da Associação Naval Amorense, 15 do sexo masculino e 12 do sexo feminino. Em termos de escalões, 5 são Juvenis, 7 são Juniores e os restantes 13 pertencem ao escalão Sénior. No que diz respeito a inscrições o clube contabilizou um total de 60 inscrições individuais, 34 nos rapazes e 26 nas raparigas e ainda 2 estafetas, uma masculina e uma feminina.

Os nadadores foram acompanhados pelo técnico principal Ricardo Santos e pelo treinador dos Infantis Ricardo Viana.

Prova nº 2 – 100m Livres, Masculino

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	15 de 16	4	53.30
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	16 de 16	7	52.73

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	1º	4º	53.12	-0.00.18
Rafael Lourenço Gil	Sénior	14º	19º	56.85	+0.04.12

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	26.10	26.10	50	27.65	27.65
100	53.12	27.02	100	56.85	29.20

Prova nº 4 – 100m Bruços, Masculino

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	3 de 7	5	1.19.00
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	7 de 7	3	1.06.20

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	2º	3º	1.07.52	-0.11.48
Rafael Lourenço Gil	Sénior	3º	5º	1.10.83	+0.04.63

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	31.74	31.74	50	33.45	33.45
100	1.07.52	35.78	100	1.10.83	37.38

Prova nº 8 – 4x50 Estilos, masculino

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	2 de 2	3	1.53.00

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
David Miguel Leiria	93	Sénior	-	27.99
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	-	31.78
João Pedro Gil	97	Júnior	-	26.84
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	-	24.60

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	1º	1.51.21	-0.01.79

Em termos gerais esta foi uma prova que correu bastante bem. A Associação Naval Amorense terminou a competição em 2º lugar alcançando dezassete lugares de pódio. Mas mais importante que isso foi o facto de terem sido obtidos vinte e um novos recordes pessoais. Tendo em conta que para esta competição não houve uma redução da carga de treino, estes resultados deixam boas perspectivas para o restante macrociclo.

No que diz respeito a resultados individuais o João Gil esteve em excelente nível, conseguindo dois novos recordes nas duas provas que nadou, tendo ganho a prova dos 100m Livres. O nadador mostrou-se bastante animado ao longo de toda a prova, e em momento algum demonstrou ansiedade.

Em relação ao Rafael Gil, encontrou-se uns “furos” abaixo do seu melhor no que diz respeito às provas que nadou. No entanto, já era esperado que o nadador não estivesse no seu melhor. Para além do facto, já referido, da manutenção da carga de treino, o nadador ao contrário dos colegas, não teve praticamente férias após o fim da época transata. Isto deve-se à sua participação nos Jogos Olímpicos da Juventude que se realizaram em Naijing de 16 a 28 de Agosto. Assim o nadador teve direito a somente uma semana de descanso.

Torneio do 125º Aniversario da SFUAP

O Torneio do 125º Aniversario da SFUAP, decorreu na Cova da Piedade na Piscina da Sociedade Filarmónica União Artística Piedense (25m), no passado dia 16 de Novembro de 2014.

Esta foi uma prova classificada pelo treinador Ricardo Santos como sendo preparatória, estando enquadrada no 1º macrociclo. Nesta prova participaram 10 nadadores da Associação Naval Amorense, 5 do sexo masculino e 5 do sexo feminino. Em termos de escalões, 3 são Juniores e os outros 7 pertencem ao escalão Sénior. No que diz respeito a inscrições o clube contabilizou um total de 10 inscrições individuais, 5 nos rapazes e 5 nas raparigas e ainda 4 estafetas, duas masculinas e duas femininas.

Os nadadores foram acompanhados pelo técnico principal Ricardo Santos.

Prova nº2 – 4x50m Estilos, Masculino

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	2 de 2	3	1.48.83

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
David Miguel Leiria	93	Sénior	-	27.54
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	-	30.32
João Pedro Gil	97	Júnior	-	-
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	-	-

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	1º	1.47.98	-0.00.85

Prova nº4 – 100m Estilos, Masculino

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	3 de 3	4	1.01.89

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	-	1º	59.57	-0.02.32

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.95	27.95	100	59.57	31.62

Prova nº11 – 100m Bruços, Masculino

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	3 de 3	4	1.05.95

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Rafael Lourenço Gil	Sénior	-	2º	1.06.57	+0.00.63

Rafael Lourenço Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	31.32	31.32	100	1.06.57	35.25

Prova nº13 – 100m Livres, Masculino

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	5 de 5	2	53.30

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	-	1º	54.11	+0.00.81

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	26.51	26.51	100	54.11	27.60

Prova nº15 – 4x50m Livres, Masculino

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	2 de 2	3	1.36.34

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
Fábio Alcântara Aires	97	Júnior	-	25.64
David Miguel Leiria	93	Sénior	-	23.86
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	-	23.72
João Pedro Gil	97	Júnior	-	24.84

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	1º	1.38.06	+0.01.72

Para esta competição o número de inscrições estava limitado a um atleta por prova. Ficou claro pela escolha dos nadadores, que apesar de se tratar de uma competição preparatória, era uma competição para vencer coletivamente. Dai as escolhas do treinador terem recaído sobre os melhores nadadores da equipa, quer masculinos quer femininos. Escolhas essas que se revelaram acertadas tendo a Associação Naval Amorense ganho a competição por equipas. Foram alcançados 12 lugares de pódio em 14 provas em disputa e registaram-se cinco novos recordes pessoais.

Em termos de prestações individuais o João Gil, voltou a destacar-se vencendo as duas provas em que estava inscrito e com um novo recorde pessoal aos 100m Estilos.

Quanto ao Rafael Gil, apesar de ter nadado uma prova num estilo que não é o seu favorito, esteve bastante bem. A falta de um brucista puro na Associação Naval Amorense, muitas vezes leva a que o Rafael tenha que nadar as provas deste estilo. No entanto o atleta não comprometeu em nada as ambições da equipa, conseguindo inclusive um tempo bastante interessante, tendo em conta que uma vez mais, não houve redução da carga de treino para esta prova.

Campeonatos Absolutos de Lisboa Piscina Curta

Os Campeonatos Absolutos de Lisboa Piscina Curta decorreram em Algés no Estádio Náutico Rodrigo Bessone Bastos (25m), nos dias 28, 29 e 30 de Novembro de 2014.

Esta foi uma competição classificada pelo treinador Ricardo Santos como sendo de controlo, estando enquadrada no 1º macrociclo. Nesta prova participaram 27 nadadores da Associação Naval Amorense, 15 do sexo masculino e 12 do sexo feminino. Em termos de escalões, 7 são Juvenis, 7 são Juniores e os restantes 13 pertencem ao escalão Sénior. No que diz respeito a inscrições o clube contabilizou um total de 116 inscrições individuais, 67 nos rapazes e 49 nas raparigas e ainda 10 estafetas, cinco masculinas e cinco femininas.

Os nadadores foram acompanhados pelo técnico principal Ricardo Santos e pelo treinador dos Infantis Ricardo Viana.

1ºDia

Prova nº1 – 1500m Livres, Masculino

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	4 de 4	6	15.46.79
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	4 de 4	4	15.25.53

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	2º	3º	16.17.40	+0.30.61
Rafael Lourenço Gil	Sénior	1º	2º	15.42.78	+0.17.25

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)
100	1.00.65	1.00.65	100	1.00.28	1.00.28
200	2.04.19	1.03.54	200	2.02.64	1.02.36
300	3.08.42	1.04.23	300	3.04.94	1.02.30
400	4.12.99	1.04.57	400	4.07.09	1.02.15
500	5.18.13	1.05.14	500	5.09.70	1.02.61
600	6.24.04	1.05.91	600	6.12.57	1.02.87
700	7.29.83	1.05.79	700	7.15.46	1.02.89
800	8.35.52	1.05.69	800	8.18.79	1.03.33
900	9.41.56	1.06.04	900	9.22.14	1.03.35
1000	10.46.90	1.05.34	1000	10.25.58	1.03.44
1100	11.53.84	1.06.94	1100	11.28.89	1.03.31
1200	12.59.70	1.05.86	1200	12.32.16	1.03.27
1300	14.06.00	1.06.30	1300	13.36.12	1.03.96
1400	15.12.22	1.06.22	1400	14.39.86	1.03.74
1500	16.17.40	1.05.18	1500	15.42.78	1.02.92

Prova nº9 – 4x50m Livres, Masculino

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	2 de 2	5	1.36.00

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
João Carlos Santos	96	Sénior	-	25.46
David Miguel Leiria	93	Sénior	-	23.81
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	-	24.07
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	-	24.47

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	2º	1.38.03	+0.02.03

2ºDia, sessão da manhã**Prova nº11 – 100m Bruços, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	6 de 6	1	1.05.95

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Rafael Lourenço Gil	Sénior	5º	7º	1.07.20	+0.01.25

Prova nº13 – 200m Costas, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	7 de 10	8	2.11.50

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	2º	5º	2.09.63	-0.01.87

Prova nº17 – 4x100m Estilos, Masculinos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	2 de 3	6	3.56.90

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
David Miguel Leiria	93	Sénior	-	59.49
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	-	1.05.77
João Pedro Gil	97	Júnior	-	58.38
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	-	51.96

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	1º	3.55.60	-0.01.30

2º Dia, sessão da tarde**Prova nº19 – 800m Livres, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	3 de 3	3	8.09.86
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	3 de 3	4	8.00.39

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	2º	2º	8.17.86	+0.09.00
Rafael Lourenço Gil	Sénior	1º	3º	8.27.61	+0.27.21

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)
100	58.77	58.77	100	1.00.28	1.00.28
200	2.00.61	1.01.84	200	2.02.64	1.02.36
300	3.02.78	1.02.17	300	3.04.94	1.02.30
400	4.04.68	1.01.90	400	4.07.09	1.02.15
500	5.08.48	1.03.80	500	5.09.70	1.02.61
600	6.12.12	1.03.64	600	6.12.57	1.02.87
700	7.15.40	1.03.28	700	7.15.46	1.02.89
800	8.17.86	1.02.46	800	8.18.79	1.03.33

Prova nº25 – 200m Livres, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	13 de 13	1	1.52.99
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	13 de 13	5	1.50.88

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	8º	23º	2.00.55	+0.07.56
Rafael Lourenço Gil	Sénior	2º	2º	1.53.97	+0.03.09

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.54	27.54	50	27.07	27.07
100	57.18	29.64	100	56.24	29.17
150	1.28.25	31.07	150	1.25.27	29.43
200	2.00.55	32.30	200	1.53.97	28.30

Prova nº27 – 4x50m Estilos, Masculinos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	2 de 2	2	1.50.00

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
David Miguel Leiria	93	Sénior	-	26.92
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	-	30.76
João Pedro Gil	97	Júnior	-	26.42
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	-	23.72

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	1º	1.47.86	-0.02.14

3ºDia, sessão da manhã**Prova nº33 – 400 Estilos, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	5 de 5	5	4.31.77

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	1º	2º	4.33.08	+0.02.31

Prova nº35 – 4x100Livres, Masculinos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	2 de 2	4	3.30.00

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	-	53.81
Fábio Alcântara Aires	97	Júnior	-	52.83
David Miguel Leiria	93	Sénior	-	51.72
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	-	52.75

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	1º	3.31.11	+0.01.11

3ºDia, Sessão da tarde**Prova nº37 – 400m Livres, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	8 de 8	6	3.57.77
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	8 de 8	4	3.54.45

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	1º	2º	4.00.28	+0.02.53
Rafael Lourenço Gil	Sénior	1º	1º	3.57.22	+0.02.77

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.64	27.64	50	28.11	28.11
100	57.95	30.31	100	58.02	29.91
150	1.28.54	30.59	150	1.28.26	30.24
200	1.59.23	30.69	200	1.58.79	30.53
250	2.29.61	30.38	250	2.29.02	30.23
300	3.00.05	30.44	300	2.59.31	30.29
350	3.30.68	30.63	350	3.28.75	29.44
400	4.00.28	29.60	400	3.57.22	28.47

Prova nº41 – 50m Livres, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	4 de 8	1	26.49

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Rafael Lourenço Gil	Sénior	10º	10º	25.09	-0.01.40

Prova n 45 – 4x200m Livres, Masculinos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscri�o
Naval Amorense 1	Absoluto	2 de 2	4	7.36.00

Constitui�o da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Rea�o	Tempo Final
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	-	1.57.86
João Pedro Gil	97	Júnior	-	1.52.15
João Carlos Santos	96	Sénior	-	1.55.65
Fábio Alcântara Aires	97	Júnior	-	1.54.91

Atleta	Escalão	Classifica�o	Tempo Final	Compar�o com o Tempo de inscri�o
Naval Amorense 1	Absoluto	1�	7.40.57	+0.04.57

Ao contrário do que se passou com muitos colegas do clube, o João e o Rafael já tinham alcançado os tempos de acesso para o Campeonato Nacional de Piscina Curta. O objetivo do treinador foi sujeitá-los a uma carga de treino mais específica. Tiveram assim, a primeira oportunidade esta época, de competir nas suas principais provas, permitindo ao Técnico Ricardo Santos tirar o máximo de ila o quanto   prepara o que está a ser feita para a principal competi o deste macrociclo.

No fim destes campeonatos, o saldo foi positivo. Registaram-se 47 novos recordes pessoais, e conseguiram-se 20 lugares de pódio.

Em termos de presta o individuais, o João Gil esteve em bom plano. Com exce o da prova dos 200m Livres, que correu menos bem, em todas as outras o João esteve muito próximo das suas melhores marcas. Realçar a capacidade que o nadador teve, de não se deixar ir a baixo com o mau tempo que fez aos 200m Livres na sessão da tarde do 2  dia de provas.

Quanto ao Rafael Gil, t b m ele conseguiu boas marcas que deixam bons indícios para o Campeonato Nacional de Piscina Curta. No entanto há alguns aspetos a melhorar. Nas provas dos 1500m e 800m Livres foi notório que o nadador perdia metros após cada viragem. N  só era lento nas viragens como apenas realizava dois batimentos de pernas após romper a superfície da  gua. Foi-lhe dito que deve atacar as viragens com mais convic o, algo que corrigiu na prova dos 400m Livres.

Campeonato Nacional Absolutos de Piscina Curta

O Campeonato Nacional Absolutos de Piscina Curta, decorreu no Porto nas Piscinas do Clube Fluvial Portuense (25m), nos dias 19, 20 e 21 de Dezembro de 2014.

Esta foi uma prova classificada pelo treinador Ricardo Santos como sendo uma competi o principal, estando enquadrada no 1  macrociclo. Nesta prova participaram 10 nadadores da Associa o Naval Amorense, 8 do sexo masculino e 2 do sexo feminino. Em termos de escalões, 4 são Juniores e os outros 6 pertencem ao escalão Sénior. No que diz respeito a inscri es o clube contabilizou um total de 32 inscri es individuais, 28 nos rapazes e 4 nas raparigas e ainda 5 estafetas masculinas.

Os nadadores foram acompanhados pelo técnico principal Ricardo Santos e pelo fisioterapeuta Nuno Pina.

1 Dia – Sessão da manhã

Nenhum dos dois nadou

1 Dia – Sessão da tarde

Prova n 1 (series rápidas) – 800m Livres, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscri�o
João Pedro Gil	97	Júnior	2 de 2	2	8.10.45
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	2 de 2	5	8.00.39

Atleta	Escalão	Classifica�o Escalão	Classifica�o Absoluta	Tempo Final	Compara�o com o Tempo de inscri�o
João Pedro Gil	Júnior	1�	4�	8.03.08	-0.07.37
Rafael Lourenço Gil	Sénior	2�	2�	7.55.44	-0.04.95

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)
100	57.89	57.89	100	57.12	57.12
200	1.58.43	1.00.54	200	1.56.57	59.45
300	2.59.91	1.01.48	300	2.56.04	59.47
400	4.01.02	1.01.11	400	3.55.96	59.92
500	5.01.48	1.00.46	500	4.55.45	59.49
600	6.03.27	1.01.79	600	5.56.03	1.00.58
700	7.04.04	1.00.77	700	6.57.13	1.01.01
800	8.03.08	59.04	800	7.55.44	58.31

Prova nº14 – 4x50m Livres, Masculinos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense	Absoluto	2 de 2	8	1.35.34

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
Fábio Alcântara Aires	97	Júnior	+0.73	24.31
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	+0.34	23.29
David Miguel Leiria	93	Sénior	+0.29	22.69
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	+0.39	24.38

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	6º	1.34.67	-0.00.67

Prova nº 16 – 4x100m Estilos, Masculinos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense	Absoluto	3 de 3	9	3.55.60

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
David Miguel Leiria	93	Sénior	+0.66	56.48
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	+0.48	1.04.11
João Pedro Gil	97	Júnior	+0.37	56.65
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	+0.38	51.22

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense 1	Absoluto	5º	3.48.46	-0.07.14

2ºDia – Sessão da tarde**Prova nº29 – 4x50m Estilos, Masculinos**

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense	Absoluto	2 de 3	6	1.47.86

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
David Miguel Leiria	93	Sénior	+0.62	26.21
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	+0.43	29.28
João Pedro Gil	97	Júnior	+0.36	25.99
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	+0.39	23.52

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense	Absoluto	8º	1.45.00	-0.02.86

Prova nº17 (Series Rápidas) – 400m Livres, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	4 de 4	9	3.59.02
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	4 de 4	6	3.54.95

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	1º	4º	3.53.11	-0.05.91
Rafael Lourenço Gil	Sénior	2º	2º	3.50.39	-0.04.56

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.26	27.26	50	27.28	27.28
100	56.62	29.36	100	56.34	29.06
150	1.26.09	29.47	150	1.25.50	29.16
200	1.55.71	29.62	200	1.55.05	29.55
250	2.25.00	29.29	250	2.24.51	29.46
300	2.54.53	29.53	300	2.53.58	29.07
350	3.24.52	29.99	350	3.22.36	28.78
400	3.53.11	28.59	400	3.50.39	28.03

Prova nº31 – 4x200m Livres, Masculinos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense	Absoluto	2 de 2	6	7.35.58

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
João Carlos Santos	96	Sénior	+0.71	1.53.08
Fábio Alcântara Dias	97	Júnior	+0.26	1.54.21
João Pedro Gil	97	Júnior	+0.37	1.50.84
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	+0.37	1.51.80

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense	Absoluto	4º	7.29.93	-0.05.65

3ºDia – Sessão da manhã**Prova nº40 (Eliminatórias) – 200m Livres, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	2 de 3	6	1.52.99
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	2 de 3	5	1.50.88

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	1.51.56	-0.01.43
Rafael Lourenço Gil	Sénior	1.51.99	+0.01.11

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	26.38	26.38	50	26.28	26.28
100	54.66	28.28	100	54.83	28.55
150	1.23.25	28.59	150	1.23.82	28.99
200	1.51.56	28.31	200	1.51.99	28.17

3ºDia – Sessão da Tarde**Prova nº44 (Série Rápida) – 1500m Livres, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	4 de 4	2	15.46.79
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	4 de 4	3	15.25.53

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	2º	3º	15.27.61	-0.19.18
Rafael Lourenço Gil	Sénior	1º	1º	15.14.94	-0.10.59

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)
100	58.16	58.16	100	58.18	58.18
200	1.59.77	1.01.61	200	1.59.56	1.01.38
300	3.01.58	1.01.81	300	3.01.22	1.01.66
400	4.03.28	1.01.70	400	4.01.95	1.00.73
500	5.05.48	1.02.20	500	5.02.09	1.00.14
600	6.07.95	1.02.47	600	6.03.13	1.01.04
700	7.10.40	1.02.45	700	7.04.14	1.01.01
800	8.13.45	1.03.05	800	8.04.99	1.00.85
900	9.15.77	1.02.32	900	9.06.19	1.01.20
1000	10.18.21	1.02.44	1000	10.07.55	1.01.36
1100	11.20.99	1.02.78	1100	11.09.20	1.01.65
1200	12.24.14	1.03.15	1200	12.10.77	1.01.57
1300	13.26.95	1.02.81	1300	13.12.66	1.01.89
1400	14.27.69	1.00.74	1400	14.14.66	1.02.00
1500	15.27.61	59.92	1500	15.14.94	1.00.28

Prova nº40 (Finais) – 200m Livres, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Final	Pista	Tempo da Eliminatória
João Pedro Gil	97	Júnior	A	5	1.51.56

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo da eliminatória
João Pedro Gil	Júnior	1º	6º	1.52.29	+0.00.73

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	26.28	26.28	150	1.23.70	28.97
100	54.73	28.45	200	1.52.29	28.59

Prova nº46 – 4x100m Livres, Masculinos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense	Absoluto	2 de 2	2	3.29.64

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
João Pedro Gil	97	Júnior	+0.64	52.23
David Miguel Leiria	93	Sénior	+0.28	50.76
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	+0.32	51.89
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	+0.25	51.19

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense	Absoluto	6º	3.26.07	-0.03.57

No geral, todos os nadadores corresponderam às expectativas, em particular o João e o Rafael Gil. Foram alcançados 4 lugares de pódio, um ouro, duas pratas e um bronze.

O nadador João Gil alcançou 4 novos recordes pessoais nas 4 provas individuais que nadou, nestes Campeonatos Nacionais. Destaque para o último dia de provas. No dia em que o cansaço faz mais estragos nos nadadores, foi o João quem fez “estragos” ao apresenta-se em excelente nível. Na sessão da manhã obtém uma excelente marca nos 200m Livres. Na sessão da tarde consegue o 3º lugar Absoluto nos 1500m Livres, tem novamente uma excelente performance na Final A de 200m Livres e ainda dá o seu contributo na estafeta 4x100m Livres.

No entanto também o Rafael Gil esteve em destaque nestes Campeonatos. A começar pela prova de 800m Livres, uma das provas mais disputadas que vi. Dominou durante toda a prova, chegou a ter 6 segundos de vantagem para o vencedor, mas viria a perder numa chegada ao sprint. Duas décimas separaram-no do vencedor que estabeleceu o novo Recorde Nacional. Contudo também o tempo registado pelo Rafael foi inferior ao anterior Recorde Nacional. A forma como perdeu esta prova afetou o estado de espírito do Rafael durante a restante competição. O nervosismo antes das provas tornou-se uma constante. O receio de perder outra prova na reta final era algo que tinha em mente. No entanto, a estratégia para os 1500m mantinha-se, descolar logo no início da prova. Desta vez não houve surpresas. Deu tudo o que tinha. Venceu e conseguiu mínimos para o Europeu de Piscina Curta em Israel. Em conjunto com o treinador, decidiram abdicar da Final A dos 200m Livres. No fim, o saldo foi bastante positivo. A juntar ao mínimo, conseguiu ainda 3 novos recordes pessoais, uma medalha de Ouro e duas de Prata.

7.2. Competições 2º Macro ciclo

X Torneio da Benedita

O X Torneio da Benedita, decorreu nas Piscinas Municipais da Benedita, nos dias 10 e 11 de Janeiro de 2015.

Esta foi uma competição classificada pelo treinador Ricardo Santos como sendo preparatória, estando enquadrada no 2º macro ciclo. Nesta prova participaram 15 nadadores da Associação Naval Amorense, 8 do sexo masculino e 7 do sexo feminino. Em termos de escalões, 2 são Juvenis, 5 são Juniores e os restantes 7 são Seniores. No que diz respeito a inscrições o clube contabilizou um total de 40 inscrições individuais, 21 nos rapazes e 19 nas raparigas, e ainda quatro inscrições em estafetas, duas femininas e duas masculinas.

Os nadadores foram acompanhados pelo técnico principal Ricardo Santos.

O nadador João Gil, não participou nesta prova uma vez que se encontrava em estágio com a Seleção Nacional de Juniores que se realizou em Rio Maior e no Jamor.

1º Dia – Sessão da manhã

Prova nº4 (eliminatórias) – 200m Bruços, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	4 de 4	3	2.26.22

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Rafael Lourenço Gil	Sénior	2.33.18	+0.06.96

Rafael Lourenço Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	34.07	34.07	150	1.53.10	40.61
100	1.12.49	38.42	200	2.33.18	40.08

Prova nº8 (Eliminatórias) – 200m Mariposa, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	1 de 3	4	NT

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Rafael Lourenço Gil	Sénior	2.15.03	-

Rafael Lourenço Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	31.87	31.87	150	1.41.80	34.46
100	1.07.34	35.47	200	2.15.03	33.23

1ºDia – Sessão da tarde**Prova nº4 (Finais) – 200m Bruços, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Final	Pista	Tempo da Eliminatória
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	A	5	2.33.18

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo da eliminatória
Rafael Lourenço Gil	Sénior	-	3º	2.24.22	-0.08.96

Rafael Lourenço Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	33.01	33.01	150	1.46.72	36.81
100	1.09.91	36.90	200	2.24.22	37.50

Prova nº8 (Finais) – 200m Mariposa, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Final	Pista	Tempo da Eliminatória
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	A	4	2.15.03

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo da eliminatória
Rafael Lourenço Gil	Sénior	-	3º	2.11.84	-0.03.19

Rafael Lourenço Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	30.73	30.73	150	1.38.65	33.81
100	1.04.84	34.11	200	2.11.84	33.19

Prova nº14 – 4x100m Estilos, Masculinos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense - ABS	Absoluto	2 de 2	6	3.48.46

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
David Miguel Leiria	93	Sénior	-	58.48
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	-	1.07.23
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	-	59.86
João Carlos Santos	96	Sénior	-	56.04

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense - ABS	Absoluto	1º	4.01.61	+0.12.85

2ºDia – Sessão da manhã**Provanº24 (Eliminatórias) – 100m Bruços, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	5 de 5	5	1.04.96

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Rafael Lourenço Gil	Sénior	1.09.55	+0.04.59

Rafael Lourenço Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	32.70	32.70	100	1.09.55	36.85

2ºDia – Sessão da Tarde**Prova nº22 (Serie Rápida) – 400m Livres, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	3 de 3	4	3.50.39

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de Inscrição
Rafael Lourenço Gil	Sénior	-	1º	4.00.71	+0.10.42

Rafael Lourenço Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	28.57	28.57	250	2.32.13	30.68
100	59.43	30.86	300	3.02.56	30.43
150	1.30.39	30.96	350	3.32.06	29.50
200	2.01.45	31.06	400	4.00.71	28.65

Prova nº24 (Finais) – 100m Bruços, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Final	Pista	Tempo da Eliminatória
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	A	4	1.09.55

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo da eliminatória
Rafael Lourenço Gil	Sénior	-	2º	1.08.10	-0.01.45

Rafael Lourenço Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	33.12	33.12	100	1.08.10	34.98

O objetivo para esta competição estava bem definido pelo treinador: vencer coletivamente. E assim foi. Pelo terceiro ano consecutivo a Associação Naval Amorense foi a equipa vencedora do Torneio de Natação da Benedita. Foram alcançados 23 lugares de pódio e 7 novos recordes pessoais. Tal como esperado os recordes pessoais não foram muitos, e muitos foram em provas que os nadadores não nadavam com relativa frequência.

Quanto ao Rafael Gil, limitou-se a gerir as provas durante as eliminatórias e nas finais, conseguir o melhor resultado possível por forma a ajudar a equipa a alcançar o objetivo traçado pelo treinador. Alcançou um ouro, uma prata e duas medalhas de bronze. Destaque para a prova de 400m Livres que venceu com relativa facilidade e que lhe valeu a melhor performance do torneio. E ainda para a estreia nos 200m Mariposa, prova nunca antes nadada pelo Rafael. O tempo de 2.11.84 valeu lhe um terceiro lugar na final, ficando à frente do melhor mariposista do clube e conseguindo a segunda melhor marca de sempre da Associação Naval Amorense.

17th Luxembourg Euro-Meet

O 17th Luxembourg Euro-Meet, decorreu no Luxemburgo no Aquatic Centre “d’Coque” (50m), nos dias 30 de Janeiro a 1 de Fevereiro.

Para esta prova foi convocada uma comitiva de 28 nadadores, 12 do sexo feminino e 16 do sexo masculino, entre os quais o nadador da Associação Naval Amorense João Gil.

Esta foi uma competição classificada pelo treinador Ricardo Santos como sendo importante, estando enquadrada no 2º macrociclo.

Os nadadores foram acompanhados pelo Diretor Técnico Nacional José Machado, Aurélien Gabert e Bruno Freitas e ainda pelos treinadores convidados Carlos Cruchinho (SCP) e Luís Cameira (SCB).

1ºDia

Prova nº7 – 1500m Livres, masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	2 de 3	2	16.08.88

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	Júnior	8º	16º	16.37.42	+0.28.54

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)
100	1.00.48	1.00.48	900	9.51.39	1.07.86
200	2.04.82	1.04.34	1000	10.58.95	1.07.56
300	3.09.70	1.04.88	1100	12.07.29	1.08.34
400	4.15.68	1.05.98	1200	13.15.27	1.07.98
500	5.21.61	1.05.93	1300	14.23.41	1.08.14
600	6.28.21	1.06.60	1400	15.31.41	1.08.00
700	7.35.59	1.07.38	1500	16.37.42	1.06.11
800	8.43.53	1.07.94			

2ºDia – Sessão da manhã**Prova nº9 – 200m Livres, masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	12 de 20	1	1.56.92

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	Júnior	65º	16º	1.58.18	+0.01.26

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.80	27.80	150	1.28.65	30.40
100	58.25	30.45	200	1.58.18	29.53

3ºDia – Sessão da manhã**Prova nº24 – 400m Livres, masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	3 de 6	1	4.02.63

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	Júnior	10º	28º	4.09.24	+0.06.61

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	28.30	28.30	250	2.34.14	31.65
100	59.38	31.08	300	3.06.42	32.28
150	1.30.99	31.61	350	3.38.46	32.04
200	2.02.49	31.50	400	4.09.24	30.78

Prova nº34 – 100m Livres, masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	14 de 22	8	54.39

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	Júnior	28º	75º	54.48	+0.00.09

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	26.71	26.71	100	54.48	27.77

VII Meeting Internacional de Lisboa

O VII Meeting Internacional de Lisboa, decorreu em Lisboa no Complexo de Piscinas do Estádio Universitário de Lisboa, nos dias 7 e 8 de Fevereiro de 2015.

Esta foi uma prova classificada pelo treinador Ricardo Santos como sendo preparatória, estando enquadrada no 2º macrociclo. Nesta prova participaram 18 nadadores da Associação Naval Amorense, 11 do sexo masculino e 7 do sexo feminino. Em termos de escalões, 5 são Juvenis, 3 são Juniores e os restantes 10 pertencem ao escalão Sénior. No que diz respeito a inscrições o clube contabilizou um total de 29 inscrições individuais, 20 nos rapazes e 9 nas raparigas.

Os nadadores foram acompanhados pelo técnico principal Ricardo Santos e pelo treinador dos Infantis Ricardo Viana.

O nadador Rafael Gil, não participou nesta prova uma vez que se encontrava em estágio de águas abertas pela Seleção nacional em Viedma, Argentina

1ºDia – Sessão da manhã

Prova nº4 (Eliminatórias) – 400m Livres, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	6 de 6	4	3.59.51

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	4.09.15	+0.09.64

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	28.20	28.20	250	2.33.74	31.23
100	59.32	31.12	300	3.05.38	31.64
150	1.30.97	31.65	350	3.37.50	32.12
200	2.02.51	31.54	400	4.09.15	31.65

Prova nº12 (Eliminatórias) – 100m Livres, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	10 de 10	2	53.82

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	55.10	+0.01.28

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	26.51	26.51	100	55.10	28.59

1ºDia – Sessão da Tarde**Prova nº4 (Finais) – 400m Livres, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Final	Pista	Tempo da Eliminatória
João Pedro Gil	97	Júnior	A	4	4.09.15

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo da eliminatória
João Pedro Gil	Júnior	-	1º	4.01.18	-0.07.97

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.79	27.79	250	2.30.09	30.56
100	57.86	30.07	300	3.00.79	30.70
150	1.28.39	30.53	350	3.31.25	30.46
200	1.59.53	31.14	400	4.01.18	29.93

Prova nº12 (Finais) – 100m Livres, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Final	Pista	Tempo da Eliminatória
João Pedro Gil	97	Júnior	B	8	55.10

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo da eliminatória
João Pedro Gil	Júnior	-	14º	54.83	-0.00.27

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	26.82	26.82	100	54.83	28.01

2ºDia – Sessão da manhã**Prova nº33 (Eliminatórias) – 200m Livres, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	8 de 10	5	1.54.76

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	1.56.60	+0.01.84

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.49	27.49	150	1.27.37	30.21
100	57.16	29.67	200	1.56.60	29.23

2ºDia – Sessão da tarde**Prova nº19 (Série Rápida) – 1500m Livres, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	3 de 3	4	15.46.16

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	Júnior	-	1º	15.59.40	+0.13.24

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)
100	59.64	59.64	900	9.35.41	1.04.02
200	2.04.09	1.04.45	1000	10.39.33	1.03.92
300	3.08.93	1.04.84	1100	11.43.07	1.03.74
400	4.13.74	1.04.81	1200	12.47.74	1.04.67
500	5.18.85	1.05.11	1300	13.52.66	1.04.92
600	6.23.25	1.04.40	1400	14.57.49	1.04.83
700	7.27.74	1.04.49	1500	15.59.40	1.01.91
800	8.31.39	1.03.65			

Prova nº33 (Finais) – 200m Livres, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Final	Pista	Tempo da Eliminatória
João Pedro Gil	97	Júnior	A	4	1.56.60

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo da eliminatória
João Pedro Gil	Júnior	-	3º	1.56.55	-0.00.05

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.28	27.28	150	1.27.51	30.53
100	56.98	29.70	200	1.56.55	29.04

A competição de um modo geral correu bem. Apesar de ser uma altura do macrociclo em que os atletas ainda estão em carga, foram registados 12 novos recordes pessoais, e vários atletas conseguiram presença em finais A ou B.

No entanto, uma das figuras deste meeting foi o nadador João Gil, responsável pelas 3 medalhas alcançadas pela Associação Naval Amorense. Nas eliminatórias o nadador conseguiu sempre tempos muito próximos do seu melhor, conseguindo inclusive um novo recorde pessoal nos 200m Livres. No que diz respeito às finais, voltou a bater o recorde pessoal dos 200m Livres e fez o mesmo nos 400m Livres. No total conseguiu duas medalhas de ouro e uma medalha de bronze

XII Troféu Cidade Caldas da Rainha

O XII Troféu Cidade Caldas da Rainha, decorreu na Piscina Municipal das Caldas da Rainha, no dia 14 de Fevereiro de 2015.

Esta foi uma prova classificada pelo treinador Ricardo Santos como sendo preparatória, estando enquadrada no 2  macrociclo. Nesta prova participaram 16 nadadores da Associa o Naval Amorense, 10 do sexo masculino e 6 do sexo feminino. Em termos de escalões, 5 são Infantis, 5 são Juvenis, 5 são Juniores e apenas 1 Sénior. No que diz respeito a inscrições o clube contabilizou um total de 32 inscrições individuais, 20 nos rapazes e 12 nas raparigas, e ainda duas inscrições em estafetas mistas.

Os nadadores foram acompanhados pelo técnico principal Ricardo Santos e pelo treinador dos Infantis Ricardo Viana.

O nadador Rafael Gil, não participou nesta prova uma vez que se encontrava em estágio de águas abertas pela Seleção nacional em Viedma, Argentina.

1 Dia – Sessão da manhã

Prova n 6 (Eliminatórias) – 100m Bruços, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	6 de 6	3	1.07.52

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	1.08.76	+0.01.24

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	32.41	32.41	100	1.08.76	36.35

Prova nº10 (Eliminatórias) – 200m Estilos, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	8 de 8	4	2.09.74

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	2.14.52	+0.04.78

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	29.30	29.30	150	1.42.13	38.26
100	1.03.87	34.57	200	2.14.52	32.39

Prova nº13 (Eliminatórias) – 4x100m Estilos, Mistos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense 3	Absoluto	2 de 2	2	4.25.00

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
Sofia Alexandra Rolão	98	Júnior	+0.73	1.12.03
João Pedro Gil	97	Júnior	-	1.09.68
João Pedro Silva	00	Juvenil	-	1.00.88
Catarina Filipa Mosca	99	Júnior	-	1.06.62

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense 3	Absoluto	4.29.21	+0.04.21

1ºDia – Sessão da Tarde**Prova nº6 (Finais) – 100m Bruços, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Final	Pista	Tempo da Eliminatória
João Pedro Gil	97	Júnior	A	5	1.08.76

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo da eliminatória
João Pedro Gil	Júnior	-	2º	1.05.77	-0.02.99

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	31.47	31.47	100	1.05.77	34.30

Prova nº10 (Finais) – 200m Estilos, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Final	Pista	Tempo da Eliminatória
João Pedro Gil	97	Júnior	A	4	2.14.52

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo da eliminatória
João Pedro Gil	Júnior	-	1º	2.07.10	-0.07.42

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.96	27.96	150	1.37.37	36.94
100	1.00.43	32.47	200	2.07.10	29.73

Prova nº13 (Finais) – 4x100m Estilos, Mistos

Atleta	Escalão	Final	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense 3	Absoluto	A	3	4.29.21

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
Sofia Alexandra Rolão	98	Júnior	+0.76	1.10.48
João Pedro Gil	97	Júnior	-	1.07.41
João Pedro Silva	00	Juvenil	-	1.01.78
Catarina Filipa Mosca	99	Júnior	-	1.06.53

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo da inscrição
Naval Amorense 3	Absoluto	5º	4.26.20	-0.03.01

Esta competição, correu bem, como era expectável. O objetivo para esta competição era essencialmente dar oportunidade de competir, aos nadadores mais novos e que tinham menos provas esta época. A Associação Naval Amorense acabou por ser a vencedora do torneio, alcançando 12 lugares de pódio.

Em termos individuais, o João Gil voltou a mostrar todo o seu espírito competitivo. Para ele não há provas pequenas, há sim provas para ganhar e dar o melhor. Mais uma vez foi o que fez. Melhor que isso foi ter conseguido dois novos recordes pessoais nos 100m Bruços e nos 200m Estilos.

Campeonato Nacional de Longa Distancia (Fase de Qualificação Zona Centro-Sul)

O Campeonato Nacional de Longa Distancia (Fase de Qualificação Zona Centro-sul), decorreu no Complexo Olímpico de Piscinas de Rio Maior no dia 28 de Fevereiro de 2015.

Esta foi uma prova classificada pelo treinador Ricardo Santos como sendo preparatória, estando enquadrada no 2º macrociclo. Nesta prova participaram 6 nadadores da Associação Naval Amorense, 5 do sexo masculino e 1 do sexo feminino. Em termos de escalões, um nadador é Juvenil, dois são Júniores e os restantes 3 pertencem ao escalão Sénior.

Para este Campeonato, tomou-se como tempo de inscrição o melhor tempo realizado desde dia 1 de Outubro de 2014 nas provas de 1500m Livres, em piscina de 50m, ou tempo convertido de piscina de 25m. Todas as partidas foram efetuadas com os nadadores dentro de água e em contacto com a parede. As provas decorreram em 8 pistas, cada uma com dois nadadores, organizados da seguinte forma:

TEMPO DE INSCRIÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º	17º	18º	19º	20º
PISTA	4A	5A	3A	6A	2A	7A	1A	8A	0A	9A	4B	5B	3B	6B	2B	7B	1B	8B	0B	9B

Os nadadores foram acompanhados pelo técnico principal Ricardo Santos.

1ºDia – Sessão da tarde

Prova nº4 – 5000m Livres, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	2 de 2	5A	15.50.72
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	2 de 2	4A	15.37.49

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	2º	4º	57.05.06	-
Rafael Lourenço Gil	Sénior	1º	1º	55.52.90	-

Tal como se esperava esta era uma prova bastante dura e desafiante. Não é qualquer um que se dispõe a nadar 5km em piscina. No entanto o objetivo para esta competição foi alcançado por ambos os nadadores, isto é, conseguiram um tempo que lhes permitiu qualificarem-se para a fase final.

No entanto foi notório, um à vontade muito maior por parte do Rafael Gil comparativamente ao João Gil no decorrer da prova. Também era uma distância mais ao gosto do Rafael. Algo que também foi digno de destaque foi ver a cooperação que houve por parte do Rafael, que a dado momento da prova ajudou o colega a recuperar o ritmo que vinha perdendo. Quase que servindo de “lebre”.

Campeonatos Inverno de Lisboa

Os Campeonatos Inverno de Lisboa, decorreram em Vila Franca de Xira na Piscina Municipal Vila Franca de Xira (50m), nos dias 13, 14 e 15 de Março 2015.

Esta foi uma competição classificada pelo treinador Ricardo Santos como sendo Preparatória, estando enquadrada no 2º macrociclo. Nesta prova participaram 25 nadadores da Associação Naval Amorense, 15 do sexo masculino e 10 do sexo feminino. Em termos de escalões, 6 são Juvenis, 6 são Júniores e os restantes 13 pertencem ao escalão Sénior. No que diz respeito a inscrições o clube contabilizou um total de 91 inscrições individuais, 56 nos rapazes e 35 nas raparigas e ainda 7 estafetas, cinco masculinas e duas femininas.

Os nadadores foram acompanhados pelo técnico principal Ricardo Santos e pelo treinador dos Infantis Ricardo Viana.

Os nadadores João Gil e Rafael Gil só participaram no 1º dia de provas, uma vez que nos restantes dois dias tinham que se apresentar no Jamor para a IV Concentração de Aguas Abertas.

1ºDia – sessão da tarde

Prova nº1 – 1500m livres

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	4 de 4	5	15.46.16
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	4 de 4	4	15.33.23

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	1º	2º	16.47.45	+1.01.29
Rafael Lourenço Gil	Sénior	1º	1º	16.23.09	+0.39.86

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)
100	1.01.05	1.01.05	100	1.01.89	1.01.89
200	2.06.89	1.05.84	200	2.06.72	1.04.83
300	3.12.20	1.05.31	300	3.11.90	1.05.18
400	4.18.25	1.06.05	400	4.17.04	1.05.14
500	5.25.66	1.07.41	500	5.22.17	1.05.13
600	6.33.86	1.08.20	600	6.27.42	1.05.25
700	7.41.54	1.07.68	700	7.33.09	1.05.67
800	8.49.13	1.07.59	800	8.39.32	1.05.23
900	9.57.36	1.08.23	900	9.45.48	1.06.16
1000	11.05.47	1.08.11	1000	10.51.86	1.06.38
1100	12.13.99	1.08.52	1100	11.58.13	1.06.27
1200	13.21.95	1.07.96	1200	13.04.90	1.06.77
1300	14.30.83	1.08.88	1300	14.11.86	1.06.96
1400	15.39.75	1.08.92	1400	15.18.37	1.06.51
1500	16.47.45	1.07.70	1500	16.23.09	1.04.72

Prova nº7 – 50m Costas

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	2 de 5	6	31.99

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	1º	6º	29.07	-0.02.92

Nesta prova, uma vez mais o João e o Rafael Gil, não tinham qualquer pressão no que diz respeito à obtenção de tempos de acesso para o Campeonato Nacional de Piscina Longa. Aliás praticamente vieram fazer uma preparação para a concentração de águas abertas para onde seguiram de imediato após o primeiro dia de provas. Tendo isto em conta, os nadadores não procuram dar o máximo nesta competição, conseguindo ainda assim dominar sem grandes dificuldades a prova de 1500m Livres. O João Gil conseguiu ainda surpreender tudo e todos nos 50m Costas ao sagra-se Campeão Regional Júnior, com um novo recorde pessoal.

Em termos coletivos, a equipa conseguiu 33 lugares de pódio, e 12 novos recordes pessoais. No entanto, apesar do bom registo de medalhas, foram poucos os nadadores que conseguiram tempos de acesso (para além dos que já tinham). Então no que diz respeito às raparigas, apenas uma juvenil conseguiu dois mínimos. Estes resultados apenas refletem a falta de espírito competitivo que as raparigas da equipa demonstram quer nos treinos quer em competição, assim como a falta de disponibilidade para treinarem em piscina de 50m.

Open de Espanha

O Open de Espanha, decorreu em Málaga no Centro Acuático de Málaga (50m), nos dias 28 a 31 de Março de 2015.

Para esta prova foi convocada uma comitiva de 26 nadadores, 14 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, entre os quais o nadador da Associação Naval Amorense João Gil.

Esta foi uma competição classificada pelo treinador Ricardo Santos como sendo importante, estando enquadrada no 2º macrociclo.

Os nadadores foram acompanhados pelo Diretor Técnico Nacional José Machado, David Ferro, Aurélien Gabert e Bruno Freitas e ainda pelos treinadores convidados João Matos (GVR) e Miguel Frischknecht (SAD)

1ºDia – Sessão da manhã

Prova nº9 (Séries Lentas) – 1500m Livres, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	2 de 3	6	15.59.40

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	Júnior	-	22º	16.28.84	+0.29.44

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)
100	1.00.65	1.00.65	900	9.47.45	1.06.63
200	2.05.08	1.04.43	1000	10.53.81	1.06.36
300	3.09.85	1.04.77	1100	12.00.71	1.06.90
400	4.15.20	1.05.35	1200	13.08.39	1.07.68
500	5.21.26	1.06.06	1300	14.16.09	1.07.70
600	6.27.34	1.06.08	1400	15.23.30	1.07.21
700	7.34.20	1.06.86	1500	16.28.84	1.05.54
800	8.40.82	1.06.62			

2ºDia – Sessão da manhã**Prova nº18 (Eliminatórias) – 200m Livres, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	2 de 7	1	1.56.55

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	1.56.17	-0.00.38

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.28	27.28	150	1.26.25	30.02
100	56.81	29.53	200	1.56.17	29.49

3ºDia – Sessão da manhã**Prova nº25 (Séries Lentas) – 800m Livres, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	3 de 4	3	8.19.86

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	8.33.38	+0.13.52

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)
100	59.54	59.54	500	5.18.35	1.05.60
200	2.03.15	1.03.61	600	6.24.18	1.05.83
300	3.07.46	1.04.31	700	7.29.68	1.05.66
400	4.12.75	1.05.29	800	8.33.28	1.03.54

4ºDia – Sessão da manhã**Prova nº32 (Eliminatórias) – 400m Livres, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	4 de 6	6	4.01.18

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	4.02.80	+0.01.62

4ºDia – Sessão da tarde**Prova nº32 (Finais) – 400m Livres, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Final	Pista	Tempo da Eliminatória
João Pedro Gil	97	Júnior	C	6	4.02.80

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo da eliminatória
João Pedro Gil	Júnior	-	22º	4.03.21	+0.00.41

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.64	27.64	250	2.30.57	31.19
100	57.74	30.10	300	3.01.80	31.23
150	1.28.27	30.53	350	3.32.82	31.02
200	1.59.50	31.23	400	4.02.80	29.98

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.42	27.42	250	2.30.12	31.30
100	57.35		300	3.01.76	31.64
150	1.27.76	30.41	350	3.33.13	37.37
200	1.58.82	31.06	400	4.03.21	30.08

Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores, Seniores e Absolutos Piscina Longa

O Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores, Seniores e Absolutos Piscina Longa, decorreram em Coimbra no Complexo Olímpico de Piscinas (50m), nos dias 1, 2, 3 e 4 de Abril 2015.

Esta foi uma prova classificada pelo treinador Ricardo Santos como sendo importante, estando enquadrada no 2º macrociclo. Nesta prova participaram 12 nadadores da Associação Naval Amorense, 11 do sexo masculino e 1 do sexo feminino. Em termos de escalões, 4 são Juvenis, 3 são Juniores e os restantes 5 pertencem ao escalão Sénior. No que diz respeito a inscrições o clube contabilizou um total de 42 inscrições individuais, 38 nos rapazes e 4 nas raparigas e ainda 4 estafetas masculinas.

Os nadadores foram acompanhados pelo técnico principal Ricardo Santos, pelo treinador dos Infantis Ricardo Viana e pelo fisioterapeuta Carlos Patrício.

1º Dia de Prova- Sessão da tarde

Prova nº1 (Série Rapida) – 1500m Livres, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	6 de 6	4	15.49.36

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Rafael Lourenço Gil	Sénior	1º	2º	15.58.52	+0.09.16

Rafael Lourenço Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)
100	58.06	58.06	900	9.25.85	1.04.28
200	2.00.07	1.02.01	1000	10.30.27	1.04.42
300	3.02.81	1.02.74	1100	11.34.90	1.04.63
400	4.05.69	1.02.88	1200	12.39.82	1.04.92
500	5.08.80	1.03.11	1300	13.45.75	1.05.93
600	6.12.84	1.04.04	1400	14.51.90	1.06.15
700	7.17.07	1.04.23	1500	15.58.52	1.06.62
800	8.21.57	1.04.50			

Prova nº13 – 4x200m Livres, Masculinos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense - SEN	Sénior	2 de 2	6	7.54.78

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
João Carlos Santos	96	Sénior	+0.69	1.57.16
Rafael Filipe Nunes	96	Sénior	+0.32	2.01.35
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	+0.54	1.56.92
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	+0.36	1.55.51

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense - SEN	Sénior	3º	7.51.04	-0.03.74

Dia nº2 – Sessão da manhã**Prova nº17 (Eliminatórias) – 200m Livres, masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	5 de 7	6	1.56.55

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	1.54.63	-0.01.92

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.02	27.02	150	1.25.47	29.50
100	55.97	28.95	200	1.54.63	29.16

Dia nº2 – Sessão da tarde**Prova nº17 (Finais) – 200m Livres, masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Final	Pista	Tempo da Eliminatória
João Pedro Gil	97	Júnior	A	3	1.54.63

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo da eliminatória
João Pedro Gil	Júnior	1º	5º	1.53.77	-0.00.86

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	26.79	26.79	150	1.24.88	29.51
100	55.37	28.58	200	1.53.77	28.89

Prova nº25 – 4x100m Livres, masculinos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense - SEN	Sénior	2 de 2	6	3.36.89

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
João Carlos Santos	96	Sénior	+0.66	54.67
David Miguel Leiria	93	Sénior	+0.09	52.49
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	+0.32	53.98
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	+0.32	52.54

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense - SEN	Sénior	4º	3.33.68	-0.03.31

Dia nº3 – Sessão da manhã

Prova nº36 (Eliminatórias) – 400m Livres, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	6 de 7	3	4.01.18
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	6 de 7	4	3.59.24

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	4.04.81	+0.03.63
Rafael Lourenço Gil	Sénior	4.01.09	+0.02.15

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.78	27.78	50	27.74	27.74
100	57.83	30.05	100	57.93	30.19
150	1.28.76	30.93	150	1.28.86	30.93
200	2.00.12	31.36	200	1.59.91	31.05
250	2.31.25	31.13	250	2.30.44	30.53
300	3.02.87	31.62	300	3.00.74	30.30
350	3.34.23	31.36	350	3.31.24	30.50
400	4.04.81	30.58	400	4.01.09	29.85

Dia nº3 – Sessão da tarde**Prova nº36 (Finais) – 400m Livres, Masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Final	Pista	Tempo da Eliminatória
João Pedro Gil	97	Júnior	A	2	4.04.81
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	A	5	4.01.09

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo da eliminatória
João Pedro Gil	Júnior	2º	6º	4.04.00	-0.00.81
Rafael Lourenço Gil	Sénior	2º	3º	4.03.43	+0.02.34

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.61	27.61	50	27.30	27.30
100	58.01	30.40	100	56.79	29.49
150	1.29.14	31.13	150	1.27.89	31.10
200	2.00.22	31.08	200	1.59.38	31.49
250	2.31.47	31.25	250	2.30.98	31.60
300	3.02.88	31.41	300	3.02.45	31.47
350	3.34.23	31.35	350	3.33.61	31.16
400	4.04.00	29.77	400	4.03.43	29.82

Prova nº38 – 4x50m Estilos, masculinos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense - ABS	Absoluto	1 de 2	0	1.53.27

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
David Miguel Leiria	93	Sénior	+0.63	27.52
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	-	31.19
João Pedro Gil	97	Júnior	+0.42	26.87
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	-	24.52

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense - ABS	Absoluto	9º	1.50.10	-0.03.17

Dia nº4 – Sessão da manhã**Prova nº42 (Eliminatórias) – 100m Livres, masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	6 de 9	3	54.39

Atleta	Escalão	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	54.32	-0.00.07

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	26.70	26.70	100	54.32	27.62

Dia nº4 – Sessão da tarde**Prova nº46 (Série Rápida) – 800m Livres, masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	3 de 3	6	8.19.86
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	3 de 3	5	8.16.86

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	5º	11º	8.42.97	+0.23.11
Rafael Lourenço Gil	Sénior	1º	1º	8.18.27	+0.01.41

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)
100	59.16	59.16	100	58.55	58.55
200	2.02.78	1.03.62	200	2.01.43	1.02.88
300	3.07.57	1.04.79	300	3.04.69	1.03.26
400	4.13.72	1.06.15	400	4.07.99	1.03.30
500	5.20.19	1.06.47	500	5.11.52	1.03.53
600	6.27.83	1.07.64	600	6.15.39	1.03.11
700	7.35.97	1.08.14	700	7.19.16	1.03.77
800	8.42.97	1.07.00	800	8.18.27	59.11

Prova nº50 – 4x50m Estilos, masculinos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense - SEN	Sénior	2 de 3	4	4.04.78

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
David Miguel Leiria	93	Sénior	+0.62	59.25
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	+0.28	1.08.47
João Pedro Gil	97	Júnior	+0.27	1.00.31
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	+0.53	52.50

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense - SEN	Sénior	5º	4.00.53	-0.04.25

Estes foram uns campeonatos que estiveram longe de correr como se esperava. Os nadadores estiveram longe das suas melhores marcas, excepto raras exceções. No entanto ainda se conseguiram 10 lugares de pódio, distribuídos pelos diversos escalões em competição.

Relativamente à prestação do João Gil nestes Campeonatos, é preciso ter em conta que este veio direto do Open de Espanha, que terminou a 31 de Março e que apenas chegou a Coimbra na madrugada de dia 1, após uma extenuante viagem de autocarro. No entanto ainda conseguiu bater dois recordes pessoais aos 100m e 200m Livres. No que diz respeito aos 400m e 800m Livres o nadador não esteve ao seu melhor nível.

Quanto ao Rafael Gil, esperavam-se tempos melhores e que estavam francamente ao seu alcance. Apesar de ainda assim ter sido o nadador mais medalhado da Associação Naval Amorense nestes campeonatos, tinha capacidade para fazer muito melhor em qualquer uma das provas que nadou. Contudo o Rafael foi sempre ouvindo os conselhos do treinador e acabou por fazer a sua melhor prova no ultimo dia nos 800m Livres.

Campeonato Nacional de Clubes 1ª e 2ª Divisão

O Campeonato Nacional de Clubes 1ª e 2ª Divisão, decorreu em Oeiras nas Piscinas do Complexo do Jamor (50m), nos dias 11 e 12 de Abril 2015.

Esta foi uma competição classificada pelo treinador Ricardo Santos como sendo principal, estando enquadrada no 2º macrociclo. Nesta prova participaram 21 nadadores da Associação Naval Amorense, 11 do sexo masculino e 10 do sexo feminino. A equipa masculina disputou a 1ª divisão enquanto que a equipa feminina a 2ª divisão. Em termos de escalões, 3 são Juvenis, 6 são Juniores e os restantes 12 pertencem ao escalão Sénior.

O objetivo para ambas as equipas era a manutenção nas respetivas divisões.

Os nadadores foram acompanhados pelo técnico principal Ricardo Santos, o treinador adjunto Raúl Simões e pelo treinador dos Infantis Ricardo Viana.

1º Dia – Sessão da manhã

Prova nº1 – 400m Livres, masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	1 de 1	1	-

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Rafael Lourenço Gil	Sénior	-	4º	4.03.88	

Rafael Lourenço Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	28.18	28.18	250	2.30.04	30.79
100	58.02	29.84	300	3.01.19	31.15
150	1.28.49	30.47	350	3.32.65	31.46
200	1.59.25	30.76	400	4.03.88	31.23

Prova nº16 – 200m Mariposa, masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	1 de 1	4	-

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	-	5º	2.11.46	-

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	28.02	28.02	150	1.41.23	39.11
100	1.02.12	34.10	200	2.11.46	30.23

1ºDia - Sessão da tarde**Prova nº28 – 100m Bruços, masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	1 de 1	7	-

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Rafael Lourenço Gil	Sénior	-	6º	1.07.73	

Rafael Lourenço Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	31.58	31.58	100	1.07.73	36.15

Prova nº 32 – 200m Livres, masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	1 de 1	8	-

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	-	6º	1.54.56	

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	26.77	26.77	150	1.25.64	29.70
100	55.94	29.17	200	1.54.56	28.92

Prova nº36 – 4x100m Estilos, masculinos

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense	Absoluto	1 de 1	6	3.36.89

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
David Miguel Leiria	93	Sénior	+0.64	1.00.39
Rafael Filipe Nunes	96	Sénior	+0.59	1.08.33
João Pedro Gil	97	Júnior	+0.41	58.93
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	+0.24	52.98

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense	Absoluto	6º	4.00.63	

2ºDia – Sessão da manhã**Prova nº40 – 1500m Livres, masculinos**

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	1 de 1	2	-

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Rafael Lourenço Gil	Sénior	-	1º	16.01.43	

Rafael Lourenço Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)
100	58.80	58.80	900	9.30.60	1.04.92
200	2.01.66	1.02.86	1000	10.35.63	1.05.03
300	3.04.87	1.03.21	1100	11.40.63	1.05.00
400	4.08.28	1.03.41	1200	12.45.87	1.05.24
500	5.12.29	1.04.01	1300	13.51.43	1.05.56
600	6.16.57	1.04.28	1400	14.57.08	1.05.65
700	7.20.98	1.04.21	1500	16.01.43	1.04.35
800	8.25.68	1.04.70			

Prova nº48 – 200m Bruços, masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
João Pedro Gil	97	Júnior	1 de 1	4	-

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
João Pedro Gil	Júnior	-	6º	2.28.41	

João Pedro Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	32.82	32.82	150	1.49.33	39.04
100	1.10.29	37.47	200	2.28.40	39.07

2ºDia – Sessão da tarde**Prova nº76 – 4x200L, Masculinos**

Atleta	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Naval Amorense	Absoluto	1 de 1	3	-

Constituição da estafeta	Ano	Escalão	Tempo de Reação	Tempo Final
João Pedro Gil	97	Júnior	+0.68	1.55.96
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	+0.61	1.55.00
Fábio Alcântara Aires	97	Júnior	+0.34	1.56.37
Tiago Ferreira Azevedo	95	Sénior	+0.34	1.58.34

Atleta	Escalão	Classificação	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Naval Amorense	Absoluto	4º	7.45.67	

Apesar da equipa masculina competir na primeira divisão e a equipa feminina disputar a segunda, o objetivo era igual para ambas: conseguir a manutenção na respetiva divisão. Por isso a palavra de ordem era transcendência. Contudo a competição não começou da melhor maneira. O nervosismo era notório e na primeira prova o Rafael Gil, a não corresponder as expectativas. Esperava-se muito melhor do nadador.

O treinador Ricardo Santos viu-se na obrigação de chamar à razão os nadadores no início do 2º dia de competição, no sentido de não se repetirem os erros do 1º dia. Houve uma reação positiva por parte dos rapazes, mas da parte das raparigas manteve-se a mesma conformidade.

No fim da competição houve um misto de emoções. Da parte dos rapazes, a satisfação pela manutenção na 1ª Divisão, junto da elite nacional. A sensação de dever cumprido. Da parte das raparigas a tristeza pela despromoção à 3ª Divisão. A primeira despromoção da história da Associação Naval Amorense.

Campeonato Nacional de Longa Distancia (Fase Final)

O Campeonato Nacional de Longa Distancia (Fase Final), decorreu em Coimbra no Complexo Olímpico de Piscinas (50m) no dia 18 de Fevereiro de 2015.

Esta foi uma prova classificada pelo treinador Ricardo Santos como sendo de controlo, estando enquadrada no 2º macrociclo. Nesta prova participaram 2 nadadores da Associação Naval Amorense, ambos do sexo masculino. Em termos de escalões, um nadador é Juvenil e outro pertence ao escalão Sénior.

Para este Campeonato, assim como aconteceu na fase de qualificação, todas as partidas foram efetuadas com os nadadores dentro de água e em contacto com a parede. Os nadadores foram acompanhados pelo técnico principal Ricardo Santos.

1ºDia – Sessão da tarde

Prova nº4 – 5000m Livres, Masculinos

Atleta	Ano	Escalão	Serie	Pista	Tempo de Inscrição
Rafael Lourenço Gil	96	Sénior	1 de 1	5	55.52.90

Atleta	Escalão	Classificação Escalão	Classificação Absoluta	Tempo Final	Comparação com o Tempo de inscrição
Rafael Lourenço Gil	Sénior	1º	3º	55.32.24	-0.20.66

Rafael Lourenço Gil					
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (100m)
100	1.02.65	1.02.65	2600	28.29.23	1.06.68
200	2.06.98	1.04.33	2700	29.35.49	1.06.26
300	3.11.64	1.04.66	2800	30.41.54	1.06.05
400	4.17.07	1.05.43	2900	31.47.82	1.06.28
500	5.22.41	1.05.34	3000	32.54.41	1.06.59
600	6.28.09	1.05.68	3100	34.00.58	1.06.17
700	7.33.97	1.05.88	3200	35.07.08	1.06.50
800	8.39.56	1.05.59	3300	36.14.46	1.07.38
900	9.43.63	1.04.07	3400	37.21.85	1.07.39
1000	10.48.09	1.04.46	3500	38.29.90	1.08.05
1100	11.53.49	1.05.40	3600	39.38.17	1.08.27
1200	12.59.79	1.06.30	3700	40.46.21	1.08.04
1300	14.06.16	1.06.37	3800	41.54.67	1.08.46
1400	15.12.61	1.06.45	3900	43.03.42	1.08.75
1500	16.19.07	1.06.46	4000	44.12.28	1.08.86
1600	17.25.18	1.06.11	4100	45.20.39	1.08.11
1700	18.30.61	1.05.43	4200	46.27.61	1.07.22
1800	19.36.36	1.05.75	4300	47.34.82	1.07.21
1900	20.42.06	1.05.70	4400	48.42.47	1.07.65
2000	21.48.33	1.06.27	4500	49.50.38	1.07.91
2100	22.55.03	1.06.70	4600	50.58.65	1.08.27
2200	24.01.75	1.06.72	4700	52.07.26	1.08.61
2300	25.08.51	1.06.76	4800	53.16.23	1.08.97
2400	26.15.55	1.07.04	4900	54.24.85	1.08.62
2500	27.22.55	1.07.00	5000	55.32.24	1.07.39

O Rafael para esta prova não se encontrava na melhor das formas. No início da semana apanhou uma infeção na córnea esquerda, o que o impediu fazer alguns treinos. Para além de que já vinha de duas semanas em manutenção do pico de forma. Ainda assim conseguiu sagra-se campeão Nacional Sénior de longa distancia, melhorando o tempo obtido na fase de qualificação, mais que isto não se pode pedir ao atleta tendo em conta todos os acontecimentos da ocorridos durante a semana.

8. Projeto sobre a Velocidade Crítica Intermitente

Enquadramento Teórico

O conceito de Velocidade Crítica surge na Natação através de uma adaptação feita por Wakayoshi et al. (1992) partindo do conceito de Potencia Crítica. Desta forma, Wakayoshi et al. (1992) desenvolveram o teste de velocidade crítica possibilita uma estimação da velocidade correspondente ao ritmo do limiar anaeróbio. Enquanto que a velocidade crítica intermitente consiste numa velocidade que um indivíduo é capaz de manter ao longo de varias repetições sem que haja fadiga (Fukuda et al, 2012).

Por sua vez a Velocidade Aeróbia Máxima (VAM) resulta da relação entre o VO₂max. e a quantidade de oxigénio consumida por unidade de distancia percorrida.

O objetivo deste estudo consiste na determinação do valor da velocidade crítica intermitente através de repetições até que se chegue à exaustão. Posteriormente comparar-se-á ao valor da VAM.

Metodologia

Amostra

A amostra utilizada neste estudo é constituída por 4 nadadores federados da Associação Naval Amorense, 2 nadadores do sexo masculino e 2 do sexo feminino. Apenas um dos nadadores pertence ao escalão júnior, os restantes são todos seniores. Treinam pelo menos 8 vezes por semana e nenhum apresentou lesões ao longo da época. Todos os participantes foram previamente informados do intuito do estudo e o papel que iam ter no mesmo.

Esta amostra foi dividida em dois grupos: grupo dos rapazes (n=2) e o grupo das raparigas (n=2), sendo que os rapazes executavam os testes antes das raparigas.

Material

As sessões de testes foram efetuadas na piscina de 25 metros das Piscinas Municipais de Corroios, local onde os nadadores têm por hábito treinar. Nestas mesmas sessões estiveram sempre disponíveis duas pistas.

Os tempos obtidos durante as avaliações foram registados por mim e pelo treinador Ricardo Santos, através de dois cronómetros da marca Robic modelo SC-899 Triple Timer.

O software usado para a análise e tratamento dos dados foi o Microsoft Office Excel 2010.

Procedimentos

Para a realização dos dois primeiros testes foi necessário fixar um tempo alvo para cada avaliação. Para isso recorreu-se aos melhores tempos da época nas provas de 200L e 400L, estabelecendo-se a média aos 50m em cada uma das provas. Estes dois testes consistem em simulações destas mesmas provas. O primeiro teste, 4x50L com 15 segundos de descanso, tendo os nadadores que cumprir o tempo alvo estabelecido, trata-se da simulação de 200L. O segundo teste, 8x50L também com 15 segundos de descanso, tendo os nadadores que cumprir o tempo alvo, corresponde à simulação de 400L. Estes dois testes realizaram-se no mesmo dia. Como aquecimento os nadadores realizaram 600L e 4x100Est, tendo realizado 1000rec entre os testes.

Após a realização dos dois primeiros testes, calcula-se a VAM através da seguinte formula:

$$VAM (m/s) = \frac{300 m}{\text{tempo total dos 400L} - (\text{tempo parcial dos 1}^{\circ} 50m + \text{tempo parcial dos últimos 50m})}$$

Por forma a calcular a velocidade critica, somam-se os tempos obtidos nas 4x50L e nas 8x50L de maneira a que se encontre o tempo que corresponde aos 200L e aos 400L respetivamente. De seguida obtém-se a reta de regressão linear para averiguar qual a Velocidade Critica Intermitente dos nadadores, sendo que este parâmetro corresponde ao declive da respetiva reta.

Uma semana depois realizou-se o terceiro teste. Este consistiu no máximo de repetições de 50L até que não se conseguisse manter o tempo alvo estipulado para cada nadador. Quando registado um tempo superior em 1segundo, o teste termina pressupondo-se que o atleta chegou a exaustão. Entre cada repetição manteve-se os 15 segundos de pausa. O tempo alvo obteve-se através da Velocidade Critica anteriormente averiguada.

Resultados

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
1.51.56			1.51.99		
Campeonato Nacional Absolutos PC			Campeonato Nacional Absolutos PC (
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	26.38	26.38	50	26.28	26.28
100	54.66	28.28	100	54.83	28.55
150	1.23.25	28.59	150	1.23.82	28.99
200	1.51.56	28.31	200	1.51.99	28.17
Média aos 50m (s)			Média aos 50m (s)		
27.89			27.99		

Tabela 8: Melhores tempos aos 200L

João Pedro Gil			Rafael Lourenço Gil		
3.53.11			3.50.39		
Campeonato Nacional Absolutos PC			Campeonato Nacional Absolutos PC		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	27.26	27.26	50	27.28	27.28
100	56.62	29.36	100	56.34	29.06
150	1.26.09	29.47	150	1.25.50	29.16
200	1.55.71	29.62	200	1.55.05	29.55
250	2.25.00	29.29	250	2.24.51	29.46
300	2.54.53	29.53	300	2.53.58	29.07
350	3.24.52	29.99	350	3.22.36	28.78
400	3.53.11	28.59	400	3.50.39	28.03
Média aos 50m (s)			Média aos 50m (s)		
29.14			28.80		

Tabela 9: Melhores tempos aos 400L

Carolina Madeira Santos			Sofia Prates Silvestre		
2.14.28			2.10.99*		
Leiria Swim (01/02/15)			Campeonato Nac. Clubes 1ª e 2ª (11/04/15)		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	30.54	30.54	50	30.97	30.97
100	1.04.78	34.24	100	1.04.55	33.58
150	1.39.88	35.10	150	1.38.63	34.08
200	2.14.28	34.40	200	2.13.66	35.03
Média aos 50m (s)			Média aos 50m (s)		
33.57			32.74		

Tabela 10: Melhores tempos aos 200L

Carolina Madeira Santos			Sofia Prates Silvestre		
4.33.97			4.44.68*		
X Torneio de Natação da Benedita (11/01/15)			Campeonatos de Inverno Lisboa (14/03/15)		
Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)	Passagem	Tempo de Passagem	Parcial (50m)
50	31.38	31.38	50	-	-
100	1.05.56	34.18	100	1.06.98	-
150	1.39.95	34.39	150	-	-
200	2.14.95	35.00	200	2.19.48	-
250	2.50.01	35.06	250	-	-
300	3.24.98	34.97	300	3.34.71	-
350	3.59.72	34.74	350	-	-
400	4.33.97	34.25	400	4.50.49	-
Média aos 50m (s)			Média aos 50m (s)		
34.25			35.58		

Tabela 11: Melhores tempos aos 400L

Os tempos da nadadora Sofia Silvestre, uma vez que são de piscina longa (50m) tiveram que ser convertidos para piscina curta (25m). Para isso fez-se uma conversão linear por percentagem (2%).

Após conversa com o treinador Ricardo Santos, fizeram-se algumas alterações nos tempos alvo. O João Gil tendo como média aos 50m, 27.89s e 29.14s nas provas de 200L e 400L, respetivamente, ficou decidido que iria ter como tempo alvo 27s no teste de 4x50L e 29 no teste de 8x50L. Enquanto que o Rafael Gil com média de 27.99s e 28.80s nas provas de 200L e 400L, respetivamente, ficou acordado que teria como tempo alvo 27 no primeiro teste e 28s no segundo teste.

Com as raparigas passou-se o mesmo. A Carolina Santos com média de 33.57s e 34.25s nas provas de 200L e 400L, ficou com o tempo alvo de 33s no teste de 4x50L e 34s no teste de 8x50L. Já a Sofia Silvestre com média de 32.74s e 35.58s, ficou com o tempo alvo de 32s no primeiro teste e 35s no segundo teste.

O treinador, melhor do que ninguém conhece os seus nadadores, e uma vez que estes têm preferência por nadar provas de meio-fundo, fundo e aguas aberta, sabia que conseguiam cumprir os registos estabelecidos.

4x50m Livres		
	João Pedro Gil	Rafael Lourenço Gil
Tempo pretendido	27	27
1º	26.84	26.90
2º	27.08	27.27
3º	27.14	27.16
4º	26.98	26.86
Tempo Total (min)	1.48.04	1.48.19
Tempo Total (s)	108.04	108.19
Velocidade Media (m/s)	1,851	1,849

Tabela 12: Resultados 4x50Livres

8x50m Livres		
	João Pedro Gil	Rafael Lourenço Gil
Tempo pretendido (s)	29	28
1º	28.53	28.21
2º	28.85	28.27
3º	28.90	28.40
4º	28.82	28.38
5º	29.22	28.43
6º	29.32	28.46
7º	28.85	28.39
8º	28.99	28.28
Tempo Total (min)	3.51.48	3.46.82
Tempo Total (s)	231.48	226.82
Velocidade Media (m/s)	1,728	1,764
VAM (m/s)	1,725	1,761

Tabela 13: Resultados 8x50Livres

Como é possível verificar na tabela 13, calculou-se a VAM de ambos os nadadores, sendo que a do João Gil é 1,725 m/s e a do Rafael Gil é 1,761 m/s.

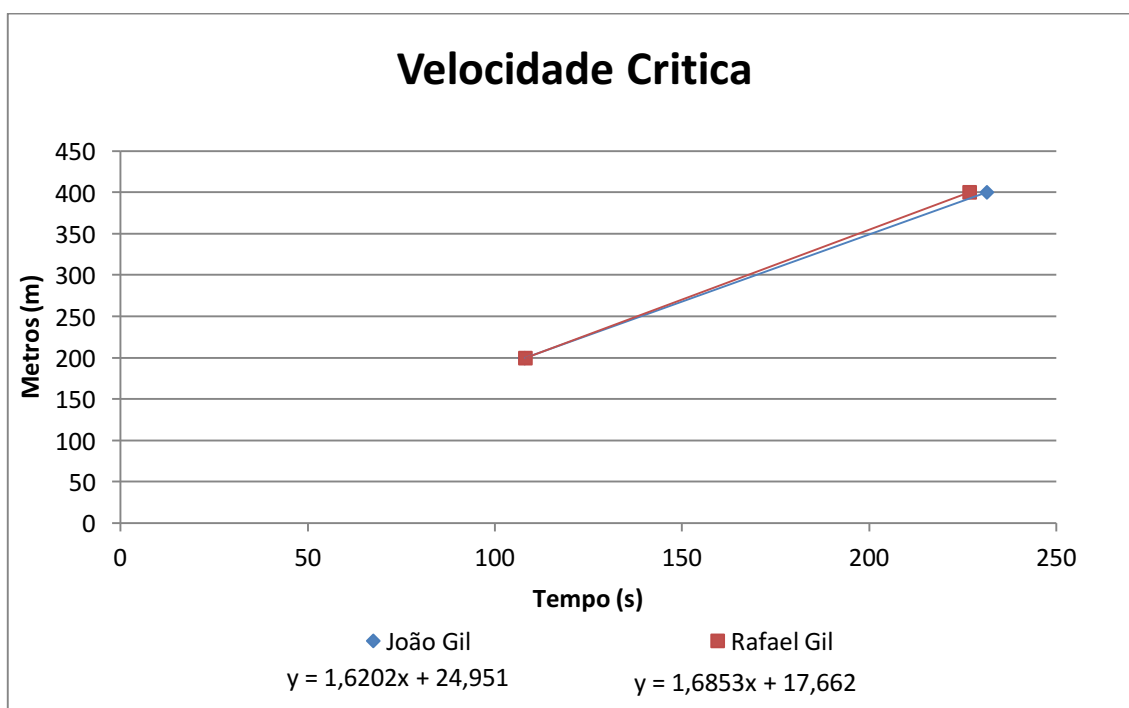


Gráfico 99: Velocidade crítica intermitente (rapazes)

Recorrendo ao valor do declive das retas obtidas no gráfico 99, podemos averiguar a velocidade crítica intermitente dos dois nadadores. O João Gil tem uma velocidade crítica intermitente de 1,6202 m/s enquanto o Rafael Gil tem uma velocidade crítica intermitente de 1.653 m/s.

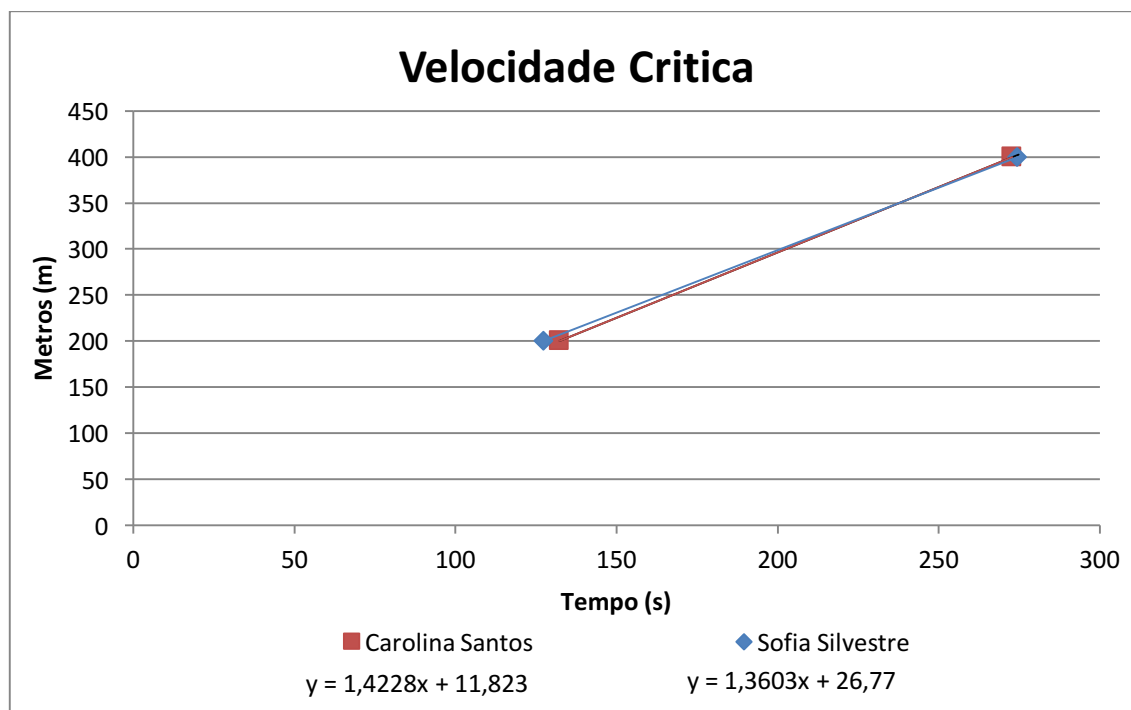
4x50m Livres		
	Carolina Madeira Santos	Sofia Prates Silvestre
Tempo pretendido (s)	33	32
1º	32.95	31.54
2º	33.24	32.15
3º	33.09	31.89
4º	32.98	31.77
Tempo Total (min)	2.12.26	2.07.35
Tempo Total (s)	132.26	127.35
Velocidade Media (m/s)	1.512	1.570

Tabela 14: Resultados 4x50Livres

8x50m Livres		
	Carolina Madeira Santos	Sofia Prates Silvestre
Tempo pretendido (s)	34	35
1�	33.88	33.95
2�	33.82	34,16
3�	34.01	34,22
4�	34.25	34,61
5�	34.43	34,52
6�	33.96	34.19
7�	34.20	34,34
8�	34.28	34,39
Tempo Total (min)	2.32.76	2.34.38
Tempo Total (s)	272.83	274.38
Velocidade Media (m/s)	1.466	1,457
VAM (m/s)	1.466	1,456

Tabela 15: Resultados 8x50Livres

Como   possível verificar na tabela 15, calculou-se a VAM de ambas as nadadoras, sendo que a da Carolina Santos   1,466 m/s e a da Sofia Silvestre   1,456 m/s.



Gráfico 100: Velocidade crítica intermitente (raparigas)

Recorrendo ao valor do declive das retas obtidas no gráfico 100 podemos averiguar a velocidade crítica intermitente das duas nadadoras. A Carolina Santos tem uma velocidade crítica intermitente de 1,4228 m/s enquanto o Sofia Silvestre tem uma velocidade crítica intermitente de 1.3603 m/s.

João Pedro Gil Tempo alvo 30.86					Rafael Lourenço Gil Tempo alvo 29.66			
% VAM	% Velocidade Crítica	Velocidade Média (m/s)	Tempo (s)	Rep.	Tempo (s)	Velocidade Média (m/s)	% Velocidade Crítica	% VAM
104,81	111,59	1,808	27.66	1 ^a	27.83	1,797	106,63	102,04
103,71	110,42	1,789	27.95	2 ^a	28.20	1,773	105,20	100,68
102,67	109,31	1,771	28.23	3 ^a	28.46	1,757	104,25	99,773
102,26	108,88	1,764	28.34	4 ^a	28.45	1,757	104,25	99,773
102,20	108,81	1,763	28.36	5 ^a	28.97	1,726	102,42	98,012
101,74	108,32	1,755	28.49	6 ^a	28.67	1,744	103,48	99,035
101,51	108,07	1,751	28.56	7 ^a	28.89	1,731	102,71	98,296
101,04	107,58	1,743	28.69	8 ^a	28.93	1,728	102,53	98,126
100,46	106,96	1,733	28.85	9 ^a	28.96	1,727	102,47	98,069
100,23	106,72	1,729	28.92	10 ^a	29.00	1,724	102,30	97,899
100	106,47	1,725	28.99	11 ^a	29.12	1,717	101,88	97,50
99,01	105,42	1,708	29.28	12 ^a	29.20	1,712	101,58	97,22
98,90	105,30	1,706	29.30	13 ^a	29.24	1,710	101,47	97,10
99,07	105,48	1,709	29.25	14 ^a	29.16	1,715	101,76	97,39
98,43	104,80	1,698	29.45	15 ^a	29.30	1,706	101,23	96,88
97,97	104,31	1,690	29.59	16 ^a	29.26	1,709	101,41	97,05
97,68	104,00	1,685	29.67	17 ^a	29.27	1,708	101,35	96,99
97,86	104,18	1,688	29.62	18 ^a	29.45	1,698	100,75	96,42
97,28	103,57	1,678	29.80	19 ^a	29.32	1,705	101,17	96,82
96,99	103,26	1,673	29.89	20 ^a	29.38	1,702	100,99	96,65
96,75	103,01	1,669	29.96	21 ^a	29.42	1,700	100,87	96,54
96,29	102,52	1,661	30.10	22 ^a	29.63	1,687	100,10	95,80
97,22	103,51	1,677	29.82	23 ^a	29.45	1,698	100,75	96,42
96,70	102,95	1,668	29.98	24 ^a	29.52	1,694	100,52	96,20
96,29	102,52	1,661	30.10	25 ^a	29.59	1,690	100,28	95,97
95,83	102,02	1,653	30.24	26 ^a	29.63	1,687	100,10	95,80
95,65	101,84	1,650	30.30	27 ^a	29.71	1,683	99,86	95,57
95,01	101,16	1,639	30.50	28 ^a	29.42	1,700	100,87	96,54
94,38	100,48	1,628	30.71	29 ^a	29.61	1,689	100,22	95,91
94,78	100,91	1,635	30.59	30 ^a	29.85	1,675	99,39	95,12
94,67	100,79	1,633	30.61	31 ^a	29.78	1,679	99,63	95,34
93,86	99,93	1,619	30.89	32 ^a	29.80	1,678	99,57	95,29
93,74	99,80	1,617	30.93	33 ^a	29.90	1,672	99,21	94,95
93,16	99,19	1,607	31.12	34 ^a	30.15	1,658	98,38	94,15
92,23	98,20	1,591	31.42	35 ^a	29.98	1,668	98,97	94,72
91,54	97,46	1,579	31.67	36 ^a	30.10	1,661	98,56	94,32
90,20	96,04	1,556	32.14	37 ^a	29.99	1,667	98,91	94,66
			-	38 ^a	30.15	1,658	98,38	94,15
			-	39 ^a	30.40	1,645	97,61	93,41
			-	40 ^a	30.53	1,638	97,19	93,02
			-	41 ^a	30.31	1,650	97,91	93,70
			-	42 ^a	30.70	1,629	96,66	92,50
97,62	103,94	1,684	29,73	Média	29.45	1,699	100,80	96,47

Tabela 16: Resultados do teste até   exaustão (rapazes)

Carolina Madeira Santos Tempo alvo 35.14					Sofia Prates Silvestre Tempo alvo 36.76			
% VAM	% Velocidade Crítica	Velocidade Média (m/s)	Tempo (s)	Rep.	Tempo (s)	Velocidade Média (m/s)	% Velocidade Crítica	% VAM
101,57	104,65	1,489	33.59	1ª	34.14	1,465	107,70	100,62
101,09	104,16	1,482	33.73	2ª	34.27	1,459	107,26	100,21
99,52	102,54	1,459	34.26	3ª	34.47	1,451	106,67	99,66
98,77	101,77	1,448	34.53	4ª	34.74	1,439	105,79	98,83
98,02	101,00	1,437	34.80	5ª	35.02	1,428	104,98	98,08
97,75	100,72	1,433	34.90	6ª	35.10	1,425	104,76	97,87
98,50	101,49	1,444	34.62	7ª	34.83	1,436	105,56	98,63
97,82	100,79	1,434	34.86	8ª	35.41	1,412	103,80	96,98
98,64	101,63	1,446	34.59	9ª	35.14	1,423	104,61	97,73
98,02	101,00	1,437	34.79	10ª	35.21	1,420	104,39	97,53
97,41	100,37	1,428	35.02	11ª	35.45	1,410	103,65	96,84
97,61	100,58	1,431	34.93	12ª	35.70	1,401	102,99	96,22
97,20	100,15	1,425	35.10	13ª	35.54	1,407	103,43	96,63
98,09	101,07	1,438	34.78	14ª	35.22	1,419	104,32	97,46
97,75	100,72	1,433	34.89	15ª	35.11	1,424	104,68	97,80
97,61	100,58	1,431	34.95	16ª	35.50	1,408	103,51	96,70
97,34	100,30	1,427	35.04	17ª	35.40	1,412	103,80	96,98
96,93	99,87	1,421	35.20	18ª	35.40	1,412	103,80	96,98
96,32	99,24	1,412	35.42	19ª	35.58	1,405	103,29	96,50
95,91	98,82	1,406	35.56	20ª	35.22	1,420	104,39	97,53
95,29	98,19	1,397	35.80	21ª	35.69	1,401	102,99	96,22
95,77	98,68	1,404	35.62	22ª	35.85	1,395	102,55	95,81
94,95	97,84	1,392	35.92	23ª	36.18	1,382	101,60	94,92
94,82	97,69	1,390	35.98	24ª	36.20	1,382	101,60	94,92
93,52	96,36	1,371	36.48	25ª	36.64	1,365	100,35	93,75
			-	26ª	36.29	1,378	101,30	94,64
			-	27ª	36.63	1,365	100,35	93,75
			-	28ª	36.38	1,374	101,01	94,37
			-	29ª	36.90	1,355	99,61	93,06
			-	30ª	36.79	1,359	99,90	93,34
			-	31ª	36.96	1,353	99,46	92,93
			-	32ª	37.20	1,344	98,80	92,31
			-	33ª	37.01	1,351	99,32	92,79
			-	34ª	37.26	1,342	98,65	92,17
			-	35ª	37.54	1,332	97,92	91,48
			-	36ª	37.37	1,338	98,36	91,90
			-	37ª	37.59	1,331	97,85	91,41
			-	38ª	37.95	1,318	96,89	90,52
97,45	100,41	1,429	35.01	Média	35,92	1,393	102,42	95,69

Tabela 17: Resultados do teste até à exaustão (raparigas)

Discussão dos resultados

De acordo com os resultados obtidos, confirmou-se as expectativas em relação aos ajustes feitos aos tempos alvo.

Nos primeiros dois testes, no que diz respeito aos rapazes a velocidade critica intermitente do João é cerca de 93,92% do valor da VAM enquanto que a do Rafael corresponde a 95,70%. Nas raparigas, as percentagens foram 97,05% para a Carolina e 93,43% para a Sofia.

Verificou-se que o nadador João Gil foi quem, no teste até à exaustão, conseguiu realizar mais repetições acima da VAM. O mesmo acontece em relação ao parâmetro da Velocidade Critica Intermitente. No entanto é o Rafael Gil quem realiza mais repetições (42). Em relação às raparigas, ambas executaram o mesmo número de repetições acima da VAM (2). A nadadora Sofia Silvestre acabou por realizar mais repetições com uma velocidade superior a Velocidade Critica Intermitente (28) do que o numero total de repetições da Carolina Santos (25). No meu ver a Carolina talvez tivesse capacidade para fazer melhor, no entanto a nadadora não é fã de tarefas com 50m por repetição.

Conclusão

Em suma, tanto a VAM como a velocidade Critica Intermitente, são dois parâmetros que os treinadores podem ter em conta para o planeamento das tarefas de treino. No entanto é importante que tenham o cuidado, de pontualmente averiguar se os tempos se encontram adequados ou se já se encontram desadequados aos nadadores.

Uma sugestão que fica para futuros projetos de investigação em torno destes parâmetros, consiste em averiguar até que ponto o facto de os nadadores realizarem o teste até à exaustão acompanhados por um colega, tem influência na sua performance, isto é número de repetições máximo.

Referencias

- Fukuda, D. H., Smith, A. E., Kendall, K. L., Hetrick, R. P., Hames, R. L., Cramer, J. T. & Stout, J. R. (2012). The reliability of the intermittent critical velocity test and assessment of critical rest interval in men and women. *European Journal of Applied Physiology*, 112(4): 1197-205.
- Wakayoshi, K., Ikuta, K., Yoshida, T., Udo, M., Moritani, T. & Mutoh, Y. (1992). Determination and validity of critical velocity as an index of swimming performance in the competitive swimmers. *European Journal of Applied Physiology*, 64(2): 153-157.

9. Conclusões

Não será tanto uma conclusão que irei fazer, mas sim mais uma reflexão sobre este ano de estágio. No entanto se há uma conclusão que tiro deste período é que se tratou de uma experiencia riquíssima a todos os níveis.

Se de início me mentalizava para um ano de estágio onde me limitaria a tirar tempos de tarefas e frequências cardíacas, estava longe de imaginar que a meio da época seria treinador dos Infantis.

O treinador Ricardo Santos desde sempre fez questão que eu “colocasse as mãos na massa”. Nos dias de manhã em que o treinador adjunto não ia, eu ficava responsável por controlar o treino de metade da equipa. E foi desta forma que fui ganhando empatia com os nadadores. Foi desta forma que comecei a deixar ser visto somente como um estagiário.

Com o desenrolar da época as responsabilidades (eu vi-as sempre como oportunidades) iam sendo maiores. No início de Maio o treinador pediu-me que acompanhasse os atletas ao XXXI Torneio de Natação do CNAC - Shigeo Tsukagoshi, dando me uma enorme prova de confiança. E uma semana depois convidava-me para treinar os Infantis que tinham ficado sem treinador.

Se entre as melhores experiencias que tive neste ano de estágio, tivesse destacar uma, sem sobra de dúvidas que destaco a emoção que foi ver a estafeta Inf.A bater o recorde dos 4x200L no Campeonato Nacional de Infantis de PL.

No entanto também há o reverso da medalha. Se em termos práticos e ao nível da intervenção no treino, este estágio esteve muito acima das minhas expectativas, no que diz respeito à conceção deste mesmo relatório nem sempre a situação esteve “sobre rodas”. Se em parte se deve aos vários esquecimentos por parte do treinador, tenho também que assumir a minha culpa. A certa altura estava tão dentro das diversas dinâmicas do clube que me esqueci da principal razão por estar ali. No entanto foi mais uma aprendizagem ao nível da gestão de tempo e à minha capacidade de adaptação que tenho que ter enquanto treinador.

10. Referencias

Alves, F. (2013) *Textos de apoio à disciplina de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo*. Faculdade de Motricidade Humana.

Maglischo, E (2003). *Swimming fastest. – The Essential Reference on Technique, Training and Program Desing*. Champaign: Human Kinetics.

Mujika, I., Chatard, J., Busso, T., Geyssant, A., Barale, F., & Lacoste, L. (1995). Effects of training on performance in competitive swimming. *Canadian Journal of Applied Physiology*: 20 (4), 395- 406;

Pessoa, P. (2014). Impacto e Modelação das Cargas de Treino em Nadadores de Elite Portugueses. Dissertação com vista à obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana na especialidade de Fisiologia do Exercício. Universidade de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Rama, L. & Teixeira A., (2004). Factores determinantes no rendimento de jovens nadadores portugueses. Lisboa, congresso de treinadores de natação APTN. *Livro de actas do congresso APTN*.

Raposo A. V. (2002). *O planeamento do Treino Desportivo*. Editorial Caminho, Lisboa.

Anexos

Treinos do 1º Macro ciclo

1º Micro ciclo

Segunda-feira, 15/09/2014

1.	A ₀	400L+200Est+200L+2x100Est	1000
2.	A ₂	10x100L (1'20")	1000
3.	A ₁	40x50Est (1')	2000
Total			4000

Terça-feira (manhã), 16/09/2014

1.	A ₀	1000QQ	1000
2.	A ₁	Pr: 14x75L (1'30")	1050
3.	A ₂	5x200L (2'35")	1000
4.	A ₁	40x25Est (30")	1000
5.	A ₁	7x100L (1'30")	700
Total			4750

Quarta-feira, 17/09/2014

1.	A ₀	100Est inv (1'40") + 200Est inv (3'20") + 300Est inv (5') + 400Est inv (6'40")	1000
2.	A ₂	2x25MT (25") + 2x50MT (50") + 2x75MT (1'15") + 2x100MT (1'40") + 2x125MT (2'05")	750
3.	A ₁	2x100L (1'25") + 2x200L (2'45") + 2x300L (4') + 2x400L (5'15")	2000
4.	A ₁	1000Est inv + Drills	1000
Total			4750

Quinta-feira (manhã), 18/09/2014

1.	A ₀	600Est inv	600
2.	A ₁	Pr: 6x75L (1'25")	450
3.	A ₁	Br c/pull-buoy: 5x100Est inv + MT (1'40")	500
4.	A ₂	5x100MT + 20 agachamentos (1'45") 5x100L + 20 tricípites (1'40") 5x100MT + 20 peito (2'00") Br c/pull-buoy: 5x200Est + 1 volta a piscina a correr (3'15")	2500
5.	A ₁	c/brb: 600 negative split (300C+200QQ+100Est) (11')	600
Total			4650

Sexta-feira 19/09/2014

1.	A ₀	1000QQ	1000
2.	A ₁	6x100Est (1'40'')	600
3.	A ₂	2x400 (5'15'')	800
		6x150 (M-C-B) (2'20'')	900
		5x100L (1'20'')	500
4.	A ₁	Br c/pull-buoy: 6x100 (50MT + 50L) (1'30'')	600
5.	A ₁	Pr: 8x50 (1'05'')	400
6.	A ₀	400Rec	400
Total			5200

Sábado, 20/09/2014

1.	A ₀	1000QQ	1000
2.	A ₁	40x25Est (30'')	1000
3.	A ₂	20x50L (50'')	1000
4.	A ₁	1000 Drills (15')	1000
5.	A ₁	1000 (100Est+100L) (14')	1000
Total			5000

2ºMicro

Segunda-feira 22/09/2014

1.	A ₀	10x100C (2')	1000
2.	A ₂	15x50B (1')	750
3.	A ₂	20x25M (35'')	500
4.	A ₁	Pr: 10x75L (1'40'')	750
5.	A ₁	Br c/pull-buoy: 12x125MT (1'45'')	1500
6.	A ₀	500QQ	500
Total			5000

Terça-feira (manhã) 23/09/2014

Gráfico 1 – Volume por sessão

1.	A ₀	1500 (500N+500Pr+500Br)	1500
2.	A ₁	8x50 (1')	400
3.	A ₁	Pr: 4x100C (2'15'')	400
4.	A ₁	300B (7')	300
5.	A ₁	7x100 Misto 2 tecnicas (1'40'')	700
6.	A ₁ /A ₂	2x800L negative split	1600
7.	A ₁	8x100L (1'35'')	800
Total			5700

Terça-feira (tarde), 23/09/2014

1.	A ₀	800Est inv	800
2.	A ₂	40x25L+MT c/salto (28'')	1000
3.	A ₂	20x50Est + MT (45'')	1000
4.	A ₁	Pr: 10x25L (35'')	250
5.	A ₁	8x100L (1'20'')	800
6.	A ₁	150Est	150
Total			4000

Quarta-feira 24/09/2014

1.	A ₀	20' Livres: 75m normal + 25m rapido	1500
2.	A ₁	15' Costas: 50m normal + 25m Drill	1000
3.	A ₁	10' Bruços: 75m normal + 25m máximo	600
4.	A ₁	5' Mariposa: 50m drill + 25m normal	300
5.	A ₂	2x [16x50L (1')]	1600
6.	A ₁	1500L	1500
Total			6500

Quinta-feira (manhã) 25/09/2014

1.	A ₀	500L+200Pr L+3x100	1000
2.	A ₁	5x200Est (3'10'')	1000
3.	A ₂	10x100L (1'30'')	1000
4.	A ₁	20x50 (M+PrL; C+PrB; B+PrM; L+PrB) (55'')	1000
5.	A ₁	1000Drills	1000
Total			5000

Quinta-feira (tarde), 25/09/2014

1.	A ₀	200L+400Est+200C	800
2.	A ₂	3x 4x50 (50'')	600
	A ₁	200Est (3'30'')	600
3.	A ₁	c/brb: 4x200L (2'45'')	800
4.	A ₂	5x100L (1'30'')	500
5.	A ₁	c/brb e paddles: 700L (10')	700
6.	A ₀	200QQ (3'30'')	200
Total			4200

Sexta –feira, 26/09/2014

1.	A ₀ /A ₁	1000 (400L+400Est+200QQ) (16'45'')	5000
		1000 (200L+100C+...) (16'45'')	
		1000 (200L+100B+...) (16'45'')	
		1000 (200L+100Est+...) (16'45'')	
		1000 (250L+50M+...) (16'45'')	
Total			5000

Sábado 27/09/2014

1.	A ₀ /A ₁	3x1000 [2x(200L+100Est+100Scullings+100QQ)] (16'50'')	3000
2.	PA	4x100L (1'30'')	400
	A ₁	400L (puxada+drills) (6'30'')	400
	A ₁	200L	200
	A ₂	8x50 Est+L (50'')	400
3.	A ₁	800 Drills	800
Total			5200

3ºMicro

Segunda-feira, 29/09/2014

1.	A ₀	4x100L (1'30'')	400
2.	A ₁	4x150Est (2'30'')	600
3.	A ₂	4x200L (2'45'')	800
4.	A ₁	4x250MT (3'45'')	1000
5.	A ₂	4x300L (4'10'')	1200
6.	A ₁	4x250MT (3'45'')	1000
7.	A ₂	4x200L (2'45'')	800
8.	A ₁	4x150Est (2'20'')	600
9.	A ₁	4x100L (1'25'')	400
Total			6800

Terça-feira (manhã), 30/09/2014

1.	A ₀	3x400L (5'45'')	1200
2.	TL	40x50L (40'')	2000
3.	A ₁	Pr: 5x100MT (2')	500
4.	A ₁	Br c/pull-buoy: 6x175Est (2'25'')	1050
5.	A ₁	3x400Est (6')	1200
Total			5950

Terça-feira (tarde), 30/09/2014

1.	A₀	2x400QQ (7')	800
2.	AML	5x [8x50MT+L (1'20'')]	2000
3.	A₁	2x300L	600
Total			3400

Quarta-feira, 1/10/2014

1.	A₁/A₂	15x500L (6'40'')	7500
Total			7500

Quinta-feira (manhã), 2/10/2014

1.	A₀	150L+200Est+100MT Drills	450
2.	A₁	Br c/pull-buoy: 8x100L+MT (1'35'')	800
3.	A₂	20x50L (40'')	1000
4.	A₁	Pr: 6x100MT (1'50'')	600
5.	A₁	900L Drills (14')	900
6.	PA	8x50L (50'')	400
	AML	3x100MT (2')	300
	A₂	200Est (2'45'')	200
7.	A₁	1800L	1800
Total			6450

Quinta-feira (tarde) 2/10/2014

1.	A₀	300 Normal + 300Drills + 300Pr +300Drills	1200
2.	TL	4x[10x25MT (35'')]	1000
3.	A₂	Br c/pull-buoy: 4x200 (2'40'')	800
4.	AML	Pr: 4x25 (40'')	100
5.	A₁	100Drills (2')	100
6.	AML	Pr: 2x50 (1'20'')	100
7.	A₁	200Drills (3'30'')	200
8.	AML	Pr: 100 (2')	100
9.	A₁	300Est (5'30'')	300
Total			3900

Sexta-feira, 3/10/2014

1.	A ₀	800L	800
2.	A ₂	600Est (8')	600
3.	A ₁	400L (5'30")	400
4.	A ₂	200Est (3'15")	200
5.	PA	Pr: 2x100L (2')	200
6.	A ₁	2x600L (7'30")	1200
7.	A ₂	2x400Est (6'30")	800
		2x200L (2'35")	400
8.	PA	Pr: 100L (2'15")	100
9.	A ₁	1500Est inv	1500
Total			6200

Sábado, 4/10/2014

1.	A ₀	300L+3x100Est+200Br+200M	1000
2.	A ₁	Pr: 5x100L (2'10")	500
3.	PA	5x50L (50")	250
	A ₂	5x200L (3')	1000
4.	A ₁	c/brb: 1500Est inv (20'30")	1500
5.	AML	5x100MT (1'50")	500
6.	A ₂	4x400 (5'15")	1600
Total			6350

4ºMicro**Segunda-feira, 6/10/2014**

1.	A ₀	1000QQ	1000
2.	A ₁	4x125C (1'50")	500
3.	A ₁	5x (100L+75MT) (2'30")	875
4.	A ₁	4x (150Est+75MT) (3'15")	900
5.	A ₂	Pr: 5x (100L+75MT) (3'40")	875
6.	A ₁	Br: 4x (100Est inv+25MT)	500
7.	A ₁	500L	500
Total			5150

Terça-feira (manhã), 7/10/2014

1.	A ₀	400L+2x200Est	800
2.	A ₂	2x [5x400 c/extensões de braços e agachamentos (6'15")]	4000
3.	A ₁	800QQ (100nado +100Br)	800
Total			5600

Terça-feira (tarde), 7/10/2014

1.	A ₀	400L+2x100Est+300C	900
2.	A ₂ /PA	20x50L (10m pernas+10m arrasto+15m técnica+15m sprint) (1')	1000
3.	TL	20x25Est (40'')	500
4.	A ₁	Br: 15x50L (45'')	750
5.	A ₁	200B	200
Total			3350

Quarta-feira, 8/10/2014

1.	A ₀	500L+200Est	700
2.	A ₁	Br: 8x100L e C (1'30'')	800
3.	A ₁	8x100L (1'20'')	800
4.	A ₁	Br: 8x100C e Est (1'35'')	800
5.	A ₂	8x100L (1'15'')	800
6.	A ₁	Br: 8x100B e Est	800
Total			4700

Quinta-feira (manhã), 9/10/2014

1.	A ₀	400Drills	400
2.	A ₁	200Est (3'15'')	200
3.	A ₂	250L (3'25'')	250
4.	A ₁	300Est (5'50'')	300
5.	A ₂	450L (6')	450
6.	A ₁	500Est (8'15'')	500
7.	A ₂	650L (8'45'')	650
8.	A ₁	600Est (8'55'')	600
9.	A ₂	850L (10'30'')	850
10.	A ₁	900Est (14')	900
11.	A ₁	1050L (14')	1050
Total			6150

Quinta-feira (tarde), 9/10/2014

1.	A ₀	500Drills	500
2.	A ₁	Pr: 8x50MT (1'30'')	400
3.	A ₁	200L ponto morto	200
4.	AML	16x50Est (imp MT max, par preoc. técnica) (1'15'')	800
	AML	4x100L (1'40'')	400
	A ₁	2x200Est (3'30'')	400
5.	A ₂	2x400Br	800
Total			3500

Sexta-feira, 10/10/2014

1.	A ₀	400L+100C+200Est+100B+200Est+100M+400L	1500
2.	A ₂	3x400L (5'15'')	1200
3.	A ₂	Br c/pull-buoy: 8x50MT (1')	400
4.	A ₁	2x300Est (4'30'')	600
5.	A ₂	2x[Br: 4x200L (2'30'')]	1600
6.	A ₁	c/brb: 1000C	1000
Total			6300

Sábado, 11/10/2014

1.	A ₀	3x(400L+100Est)	1500
2.	A ₂	Br c/pull-buoy: 12x50 (50'')	600
3.	A ₁	16x50MT (1'10'')	800
4.	PA	16x25MT (25'')	400
5.	A ₂	24x50Est (50'')	1200
6.	A ₁	1500 (50L+150Est...)	1500
Total			6000

5ºMicro

Segunda-feira 13/10/2014

1.	A ₁ /A ₂	6x1000L (13')	6000
Total			6000

Terça-feira (manhã), 14/10/2014

1.	A ₁	200L (2'40'')	200
2.	A ₁	300C (4'20'')	300
3.	A ₂	400Est (5'40'')	400
4.	A ₁	500MT + L (6'40'')	500
5.	A ₁	600L (8')	600
6.	A ₂	700Est + L (10')	700
7.	A ₁	800Est (13')	800
8.	A ₂	700Est inv + L	700
9.	A ₁	600L (8')	600
10.	A ₁	500MT + L	500
11.	A ₂	400Est (5'40'')	400
12.	A ₁	300B (5')	300
13.	A ₁	200L (2'40'')	200
Total			6200

Terça-feira (tarde), 14/10/2014

1.	A ₀	300QQ+200Scullings+200Drills+300L	1000
2.	A ₁	150Est s/L + 200Br L + 150Est s/M (7')	500
3.	PA	3x[100L (2'30'') + 4x50MT (55'') + 200rec (3'30'')]	1500
4.	A ₁	5x[100Est + 100MT Drill + 100Est (3'50'')]	1500
5.	A ₀	200QQ	200
Total			4700

Quarta-feira, 15/10/2014

1.	A ₀	200L+50C+200L+50B	500
2.	A ₂	500L (6'20'')	1500
	A ₁	3x 2x200Est (2'50'')	1200
	TL	8x50MT (45'')	1200
3.	A ₂	Br c/paddles: 4x200MT+L (2'45'', -5'' cada repetição)	800
4.	A ₁	800Drills	800
Total			6000

Quinta-feira (manhã), 16/10/2014

1.	A ₀	800L (12')	800
2.	A ₁	Pr: 40x25L (35'')	1000
3.	TL	Br c/pull-buoy: 20x75L (1')	1500
4.	A ₂	10x100L (1'20'')	1000
5.	Vel.	4x50L (2')	200
6.	A ₀	200Rec	200
Total			4700

Quinta-feira (tarde), 16/10/2014

1.	A ₀	600L+300C+200B+100Est (20')	1200
2.	A ₁	Pr: 150L	150
	A ₁	Br c/pull-buoy: 150L	150
3.	Vel.	4x12.5L (40'')	50
4.	A ₁	Pr: 150C	150
	A ₁	Br c/pull-buoy: 150C	150
5.	A ₂	8x50L (45'') a fazer media de 30''	400
	TL	2x[4x100L (1'25'')] a fazer media de 1'	800
6.	A ₀	300Rec	300
Total			3350

Sexta-feira, 17/10/2014

1.	A₀	400L+2x100Est+200Est	800
2.	A₁	20x50Est (Drills e Nado)	1000
3.	A₂	10x400 (5')	4000
Total			5800

Sábado, 18/10/2014

1.	A₀	500QQ	500
2.	A₁	15x25M (30'')	375
3.	A₂	7x50L (45'')	350
4.	A₁	15x25C (30'')	375
5.	PA	7x50L (45'')	350
6.	A₁	15x25B (30'')	375
7.	PA	7x50L (45'')	350
8.	A₁	15x25L (30'')	375
9.	A₂	7x50L (45'')	350
10.	A₀	500QQ	500
Total			3900

6  Micro

Segunda-feira 20/10/2014

1.	A₀	800Est	800
2.	A₂	5x300L (3'50'')	3000
	A₂	2x 5x200L (2'30'')	2000
	PA	5x100L (1'10'')	1000
3.	A₁	400C	400
Total			7200

Terça-feira (manh ) 21/10/2014

1.	A₀	1000QQ (15')	1000
2.	A₁	Br: 6x225Est inv + MT (3'35'')	1350
3.	A₁	200Drills	200
4.	TL	2x [5x100 (1'30'' -5'' cada rep)]	1000
5.	A₁	300C (5'30'')	300
6.	A₂/PA	4x500L Negative Split (6'25'')	2000
7.	A₁	300C c/brb	300
Total			6150

Terça-feira (tarde) 21/10/2014

1.	A ₁	3000QQ (40')	3000
2.	A ₁	1000L (12'20")	1000
Total			4000

Quarta-feira 22/10/2014

1.	A ₀	2x400Est	800
2.	A ₂	15x100L (1'23" -1" a cada rep.)	1500
3.	A ₂	15x50C (53" -1" a cada rep.)	750
4.	A ₂	15x25B (36" -1" a cada rep.)	375
5.	A ₁	Pr: 3x250MT (5'20")	750
6.	A ₁	3x400Est (6')	1200
Total			5375

Quinta-feira (manhã) 23/10/2014

1.	A ₀	1200Est	1200
2.	A ₂	8x75L (58")	600
3.	A ₂	8x100L (1'16")	800
4.	A ₂	Br: 8x125L (1'37")	1000
5.	A ₂	Pr: 4x25MT (45")	300
	A ₁	3x 6x50Est (M/C, C/B, B/L) (1')	900
	A ₂	4x25MT (30")	300
6.	A ₂	800L Progressivo (11'30")	800
Total			5900

Quinta-feira (tarde) 23/10/2014

1.	A ₀	400L (6'10")	400
2.	A ₁	5x100Est inv (1'40")	500
3.	A ₁	Pr: 3x200MT (3'50")	600
4.	Vel	8x75L (25max + 50rec) (1'30")	600
5.	A ₁	4x150MT s/L (2'30")	600
6.	Vel	8x50MT (25max + 25rec) (1')	400
7.	A ₁	3x100Est (1'45")	300
8.	Vel	8x25L (12,5max + 12,5rec) (45")	200
9.	A ₀	200Rec	200
Total			3800

Sexta-feira, 24/10/2014

1.	A ₀	1000QQ	1000
2.	A ₂	10x100 (1'20'')	1000
3.	A ₁	Pr: 400L	400
4.	A ₂	2000L	2000
5.	A ₁	20x50L (1')	1000
6.	A ₁	600C	600
Total			6000

7ºmicro

Segunda-feira, 27/10/2014

1.	A ₀	300L + 200Est + 200L + 2x100Est	900
2.	PA	10x400 (5'10'')	4000
3.	A ₁	600L (12')	600
4.	A ₁	400Est (8')	400
5.	A ₀	200Rec	200
Total			6100

Terça-feira (manhã), 28/10/2014

1.	A ₀	400QQ	400
2.	A ₂	8x500L, a fazer media de 5'47'' (6'20'')	4000
3.	A ₂	8x300L, a fazer media de 3'24'' (3'48'')	2400
4.	A ₂	8x100L, a fazer media de 1'02'' (1'16'')	800
Total			7600

Terça-feira (tarde), 28/10/2014

1.	A ₀	200L+3x100Est+200L+100QQ	800
2.	A ₂	20x50 impares MT, Pares L (50'')	1000
3.	A ₁	Pr:300MT (6'30'')	300
4.	A ₂ /PA	3x200MT Negative Split (2'50'')	600
5.	A ₁	Br c/paddles: 300L (4'30'')	300
6.	A ₁	300MT Drills (6')	300
7.	Vel	2x50MT Máx. s/salto (2'30'')	100
8.	A ₁	800L Drills (15')	800
Total			4200

Quarta-feira, 29/10/2014

1.	A ₀	600L+200Est+200C+200L (20')	1200
2.	A ₂	Br pull-buoy: 10x100L (1'25")	1000
3.	A ₂	Pr: 2x125L em cada 25 faz 15 agachamentos (4'15")	250
4.	A ₁	8x50L Catch-up (1'10")	400
5.	A ₁	3x600L (7'30")	1800
6.	A ₁	1000 (100Est+100L+...) (15')	1000
Total			5650

Quinta-feira (manhã), 30/10/2014

1.	A ₀	900Est inv (15')	900
2.	A ₁	Pr: 5x100MT (2'15")	500
3.	A ₂	6x400L (4'30")	2400
	A ₁	3x200MT (3'10")	600
4.	A ₁	2x500L Drills (7'30")	1000
5.	PA	100L (2'15")	100
6.	Vel	50MT (1'20")	50
7.	Vel	4x25L (40")	100
8.	A ₁	Br: 2x400L (5'25")	800
Total			6450

Quinta-feira (tarde), 30/10/2014

1.	A ₀	400Est inv	400
2.	A ₂	4x50L (40")	200
3.	A ₂	4x100L (1'20")	400
4.	A ₂	4x150L (2')	600
5.	A ₂	4x200L (2'35")	800
6.	A ₁	12x75Est s/L (1'25")	900
7.	TL	12x50MT (55")	600
8.	A ₁	300L (4'30")	300
Total			4200

Sexta-feira, 31/10/2014

1.	A ₁	3x100L (1'25")	300
2.	A ₁	4x150Est/MT (2'25")	600
3.	A ₂	3x200L (2'45")	600
4.	PA	4x250Est/MT (4')	1000
5.	A ₁	3x300L (4'30")	900
6.	PA	4x250Est/MT	1000
7.	A ₂	3x200L (2'45")	600
8.	A ₂	4x150Est/MT (2'25")	600
9.	A ₁	3x100L (1'25")	300
Total			5900

Sábado, 1/10/2014

1.	A₀	400L+300Scullings+400L+100QQ	1200
2.	A₂	6x125L (2'15")	750
3.	Vel	16x50MT (25max+25rec) (1'10")	800
4.	A₁	300L	300
5.	A₁	2x600Est (10')	1200
6.	PA	4x200L	800
7.	A₀	400QQ	400
Total			5450

8ºMicrociclo

Segunda-feira, 3/11/2014

1.	A₀	400L + 400Drills + 200Est	1000
2.	A₁	4x100Est (1'35") + 200Est	600
3.	A₂	4x100M (1'30") + 200M (2'40")	600
		4x100C (1'35") + 200C (2'50")	600
		4x100B (1'40") + 200B (3'10")	600
		4x100L (1'20") + 200L	600
4.	A₁	Br c/pull-buoy: 2x200L (3')	400
		Br c/pull-buoy: 8x50MT (1')	400
5.	A₁	Pr: 8x50 (1')	400
6.	A₀	400Rec	400
Total			5600

Terça-feira (manhã), 4/11/2014

1.	A₀	1000QQ (13'20")	1000
2.	A₁	400Est (5'45")	400
3.	TL	40x50L (42")	2000
4.	A₁	Pr: 5x100MT (2')	500
5.	A₁	Br c/pull-buoy: 6x175Est (2'25")	1050
6.	A₂/A₁	3x400L (5'15") Regressivo	1200
Total			6150

Terça-feira (tarde), 4/11/2014

1.	A ₀	400L+100Est+400L+100Est (12')	1000
2.	A ₂	10x100L (1'25")	1000
3.	A ₂	Br c/pull-buoy: 8x100L (1'25")	800
4.	A ₁	3x100L (1'40")	300
5.	A ₁	Br c/pull-buoy: 5x100Est (1'40")	500
6.	PA	2x[6x25L (30") +75L (2'30")]	450
7.	A ₁	3x250L (3' + 10" a cada repetição)	750
Total			4800

Quarta-feira, 5/11/2014

1.	A ₀	700QQ (10')	700
2.	A ₁	12x50Est inv (50")	600
3.	A ₂	2x[8x200L (2'35")]	3200
4.	A ₁	Pr: 350L (7'35")	350
5.	A ₁	800Est Drills (13')	800
6.	A ₂	Br c/pull-buoy: 4x100MT (1'20")	400
7.	A ₀	400Rec	400
Total			6450

Quinta-feira (manhã), 6/11/2014

1.	A ₀	1000QQ	1000
2.	A ₁	Pr e Br: 2x[8x50 (50")]	800
3.	TL	6x100L, 10" a 12" acima do melhor tempo (1'30")	600
4.	PA	6x150MT, 75m a 47" (2'25")	900
5.	A ₁	5x200Est (2'50")	1000
6.	TL	5x250Est inv + MT, 50m máx (3'20")	1250
Total			5550

Quinta-feira (tarde), 6/11/2014

1.	A ₀	400L (7')	400
2.	A ₁	12x50Est (50")	600
3.	TL	4x100L (1'35")	1200
	A ₂	3x 2x200L (3'15")	1200
	PA	400L (6'30")	1200
4.	A ₁	3x300C c/brb (5')	900
Total			5500

Sexta-feira, 7/11/2014

1.	A ₀	400L+300Scullings+400L+100QQ (20')	1200
2.	A ₂	Pr c/brb: 6x125L (1'45'')	750
3.	A ₁	Pr c/brb: 300MT (4'45'')	300
4.	A ₁	2x600Est/L (10')	1200
5.	A ₁	4x200MT (3')	800
6.	A ₂	3x400L c/brb (5'30'')	1200
Total			5450

Sábado, 8/11/2014

1.	A ₀	400L + 400Drills + 200QQ≠L	1000
2.	A ₁	3x200Est (3')	600
3.	A ₂	2x [100L (1'20'') + 200L (2'40'') + 300''L (3'50'') + 400L (5'15'')]	2000
4.	A ₁	Br: 6x100MT (2')	600
		Br: 6x50 (1')	300
5.	A ₁	Pr c/brb: 2x100 (1'50'')	200
		Pr: 8x50MT (1')	400
6.	A ₀	400Rec	400
Total			5500

9ºMicrociclo

Segunda-feira, 10/11/2014

1.	A ₀	1000L (15')	1000
2.	A ₁	1000Est (100Est+...) (15')	1000
3.	A ₂	1000L (progressivo a cada 200m) (15')	1000
4.	A ₁	1000MT (15')	1000
5.	A ₂	1000L (50rapido+ 50normal) (15')	1000
6.	A ₁	Br c/pull-buoy: 3x300L (3'45'')	900
7.	A ₁	300B (6')	300
Total			6200

Terça-feira (manhã), 11/11/2014

1.	A ₀	400L+4x100Est+200Scullings	1000
2.	A ₁	16x50Est (50'')	800
3.	A ₁	200L (4'35'')	200
4.	AML	2x[4x50L (1'20'') + 4x75L (2')] segunda serie c/brb	1000
5.	A ₁	2x800L c/paddles	1600
6.	A ₁	200L	200
Total			4800

Terça-feira (tarde), 11/11/2014

1.	A₀	1000QQ	1000
2.	PA	2x100L, fazer 1'01" (1'20")	200
3.	PA	2x200L, fazer 2'05" (2'40")	400
4.	PA	2x300L, fazer 3'13" (4')	600
5.	PA	2x400L, fazer 4'18" (4'18")	800
6.	PA	2x300L, fazer 3'13" (4')	600
7.	PA	2x200L, fazer 2'05" (2'40")	400
8.	PA	2x100L, fazer 1'01" (1'20")	200
Total			4200

Quarta-feira, 12/11/2014

1.	A₁/A₂	6x1000L	6000
Total			6000

Quinta-feira (manhã), 13/11/2014

1.	A₀	1200QQ (20')	1200
2.	A₁	4x200L (3')	800
3.	A₁	6x50L (1'10")	300
4.	PA	4x50L, a fazer 28" (50")	200
	PA	6x50L, a fazer 27" (1')	300
	PL	8x50L, a fazer 29 com viragem (1'10")	400
5.	A₁	3x200 (3')	600
6.	A₁	3x150Est (2'25")	450
7.	A₁	3x100L (1'25")	300
Total			4550

Quinta-feira (tarde), 13/11/2014

1.	A₀	2x700QQ (9')	1400
2.	A₁	Pr: 6x50Est s/L (1'05")	300
3.	A₁	200C	200
4.	A₁	Br: 8x25Est (30")	200
5.	AML	2x[3x50L max. (1'15") + 50L rec (1'30")]	400
6.	A₂/PA	2x[100L (1'15") + 200L (2'30") + 400L (5') + 800L (11')]	3000
7.	A₁	700L c/brb (11')	700
Total			6200

Sexta-feira, 14/11/2014

1.	A ₀	300L (5')	300
2.	A ₁	4x[3x100Est, 1ªBr; 2ªEst inv; 3ª Pr c/brb; 4ª 25sprint (1'35'')]	1200
3.	A ₂	800L (10'20'') + 600L (8') + 400L (5'15'') + 200MT exceto L (3'30'')	2000
4.	A ₂	600L (8') + 400L (5'15'') + 200MT exceto L (3'30'')	1200
5.	A ₂	400L (5'15'') + 200MT exceto L (3'30'')	600
6.	PA	200MT (3'15'')	200
7.	A ₂	Pr: 4x100MT (2'30'')	400
8.	A ₀	300Rec	300
Total			6200

Sábado, 15/11/2014

1.	A ₀	1000QQ	1000
2.	A ₁	15x25M (30'')	375
3.	A ₂	7x50L a fazer 30'' (45'')	350
4.	A ₁	15x25C (30'')	375
5.	A ₂	7x50L a fazer 30'' (45'')	350
6.	A ₁	15x25B (30'')	375
7.	A ₂	7x50L a fazer 30'' (45'')	350
8.	A ₁	15x25MT (35'')	375
9.	A ₂	7x50L a fazer 30'' (45'')	350
10.	A ₁	1000L	1000
Total			4900

10ºMicrociclo

Segunda-feira, 17/11/2014

1.	A ₀	300L+300Drills (4'35'')	600
2.	A ₁	250L+250Drills (3'45'')	500
3.	A ₁	200Est+200Drills (3'15'')	400
4.	A ₂	4x[5x100L (1'20'')]	2000
5.	A ₁	Pr: 12x50L (1'10'')	600
6.	A ₁	Br c/pull-buoy: 8x100L (1'30'')	800
7.	A ₁	300L (5')	300
8.	PA	600L (7')	600
9.	A ₀	300Rec	300
Total			6100

Terça-feira, 18/11/2014 (manhã)

1.	A ₀	600L	600
2.	A ₁	Pr: 4x100L (2'30")	400
3.	A ₁	Br c/pull-buoy: 4x100Est (2')	400
4.	A ₁	600Est (9'30")	600
5.	A ₁	600C c/brb	600
6.	A ₁	3x200Est (3')	600
7.	A ₀	200Rec	200
8.	A ₂ /PA	2x[15x100L (1'15")]	3000
9.	PA	2x50L (1'30")	600
	A ₂	6x 6x25L (30")	300
	PA	50MT (2')	300
Total			7600

Terça-feira, 18/11/2014 (tarde)

1.	A ₀	500L + 500QQ≠L	1000
2.	A ₁	12x50Est (55")	600
3.	A ₂	2x250 (3'30")	500
		5x100L (1'20")	500
		10x50 (45")	500
4.	A ₁	Br c/pull-buoy: 600 (50MT+50L)	600
5.	A ₁	Pr 4x100 (2')	400
6.	A ₂	800L (N-S)	800
7.	A ₀	400Rec	400
Total			5300

Quarta-feira, 19/11/2014

1.	A ₀	400L	400
2.	A ₁	600Est	600
3.	PA	2x25MT (28")	400
	A ₂	8x 2x75Est s/L (1'15")	1200
	A ₂	2x125MT (2'05")	2000
4.	A ₁	Br c/pull-buoy: 3x400L, respiração 3-5-7-3 (5'30")	1200
Total			5800

Quinta-feira (manhã), 20/11/2014

1.	A ₁	1500L c/brb (20')	1500
2.	A ₁	Br c/pull-buoy: 12x50L (50'')	600
3.	A ₁	Pr: 16x50MT (1'10'')	800
4.	A ₂	16x25MT (25'')	400
5.	A ₂	24x50Est (50'')	1200
6.	A ₁	1500 (50L+100Est lento) (20'20'')	1500
Total			6000

Quinta-feira (tarde), 20/11/2014

1.	A ₀	400C (6')	400
2.	A ₁	4x200Est (3'10'')	800
3.	TL	4x100MT (1'30'')	800
	2x	2x200L (2'50'')	800
		400L, fazer abaixo dos 4'22'' (6')	800
4.	A ₁	Pr e Br c/brb e paddles: 2x500L, uma a pernas a segunda a braços (8')	1000
Total			4600

Sexta-feira, 21/11/2014

1.	A ₀	1000QQ	1000
2.	A ₁	Pr c/brb: 6x100L/MT (1'35'')	600
3.	A ₁	Br: 4x200L/Est (3')	800
4.	A ₂	40x50L (55'' – 4'' a cada 10reps)	2000
5.	A ₁	Pr c/brb: 6x50L (50'')	300
6.	A ₁	Br: 6x100Est (1'40'')	600
7.	A ₂	20x25MT (25'')	500
Total			5800

Sábado (manhã), 22/11/2014

1.	A ₀	400L bilateral + 400QQ + 2x100L (25m cara for a de agua +75m normal)	1000
2.	A ₁	Pr: 4x100 (1'50'')	400
3.	A ₁	Br c/pull-buoy: 4x100Est/L (1'40''-1'35'')	400
4.	A ₁	600Estilos (9'30'')	600
5.	PA	5000L TT	5000
6.	A ₁	Pr c/brb: 600C	600
7.	A ₁	3x200Est (3')	600
8.	A ₀	200Rec	200
Total			8800

Sábado (tarde), 22/11/2014

1.	A ₀	600L	600
2.	A ₁	8x100L c/snorkel+paddles (1'30)	800
	A ₁	8x50Est (55'')	400
3.	A ₁	4x400L c/paddles (5'20'')	1600
4.	A ₁	Pr: 4x200L (4'15'')	800
5.	A ₁ /A ₂	3x400L progressive c/paddles (5'20'')	1200
6.	A ₁	Pr: 4x150L (3'15'')	600
7.	A ₂	2x400L (5'20'')	800
8.	A ₁	Pr: 4x100L (2'10'')	400
9.	PA	400L	400
10.	A ₁	Pr: 4x50L (1')	200
11.	A ₁	4x100QQ (25m subaquaticos) (1'40'')	400
Total			8200

Domingo (manhã), 23/11/2014

1.	A ₀	400L/Est (50L+50Est) + 400M/Est (50M + 50Est inv a braços) + 200Scullings	1000
2.	A ₁	600L Progressivo c/brb e paddles	600
3.	A ₁	8x50L (55'')	400
4.	A ₂	20x100L (1'20'')	2000
5.	PA	8x50L (50'')	400
6.	A ₂ /PA	5x200L (3 A ₂ + 2 PA) (2'40'')	1000
7.	PA	6x50L (50'')	300
8.	PA	3x400L (5'10'')	1200
9.	PA	Pr: 4x50L (1')	200
10.	A ₁	Pr: 600C	600
11.	A ₁	200L Catch up	200
12.	A ₀	200rec	200
Total			8100

Domingo (tarde), 23/11/2014

1.	A ₀	800L	800
2.	A ₁	Pr c/ brb: 8x100L (1'45'')	800
3.	A ₁	12x50Est (55'')	600
4.	A ₂	20x100L (1'25'')	2000
5.	PA	Pr: 400L máximo	400
6.	A ₂	15x100L (1'20'')	1500
7.	PA	Br: 400L máximo	400
8.	A ₂	10x100L (1'15'')	1000
9.	PA	400L máximo	400
10.	A ₂	5x100L (1'10'')	500
11.	A ₁	c/brb: 600C	600
12.	A ₁	c/brb: 12x50L (45'')	600
13.	A ₀	400rec	400
Total			10000

11ºMicrociclo

Segunda-feira, 24/11/2014

1.	A ₀	500L+200Est+3x100Est+500L	1500
2.	A ₁	10x50B combinado (1')	500
3.	PA	2x50L (1')	200
	A ₁	2x Pr c/brb: 400C (7')	800
	PA	2x50MT (50'')	200
4.	A ₁	4x50L (1'30'')	200
5.	PA	8x100MT+L (1'50'')	800
6.	A ₁	Br: 4x200L (2'45'')	800
7.	A ₀	200QQ	200
Total			5200

Terça-feira (manhã), 25/11/2014

1.	A ₀	600L+400QQ≠L+200Est	1200
2.	A ₁	3x[100(M-C)(C-B)(B-L) (1'35'') + 200Est (3'10'')]	900
3.	A ₂	Pr+Br: 2x [200L (15'') + 100L (10'') + 2x50L (5'')] (30'')	800
4.	A ₂	600L (7'40'') + 400L + 300L (3'50'')	1300
		2x200L (2'40'') + 2x100L (1'20'') + 6x50L (45'')	900
Total			5100

Terça-feira (tarde), 25/11/2014

1.	A₀	400L	400
2.	A₁	8x50L (55'')	400
3.	A₁	400M+Est inv (50m cada)	400
4.	AML	10x25L (45'')	250
	AML	8x25L (35'')	200
5.	A₁	200Scullings c/pull-buoy	200
6.	Vel.	8x12,5L (1')	100
7.	A₁	20x25MT (40'')	500
8.	Vel.	2x25L c/salto (5')	50
	Vel.	50L c/salto (6')	50
9.	A₂/PA	3x300L (4')	900
Total			3450

Quarta-feira, 26/11/2014

1.	A₁	500QQ + 8x50Est (50'') + Pr c/brb: 500L (8'')	1400
2.	A₁	40x25L (25'')	1000
3.	PA	Pr: 8x25MT (45'')	200
4.	PA	Br: 8x25MT (40'')	200
5.	PA	3x400L (5'30'')	1200
6.	Vel.	2x25QQ (1'20'')	50
7.	A₀	500rec (10')	500
Total			4550

Quinta-feira (manhã), 27/11/2014

1.	A₀	600L+4x100Est	1000
2.	A₁	4x[4x50 (50'') + 2x100 (M-C)... (1'35'')]	1600
3.	PA	400L (5'40'')	400
		2x200L (2'50'')	400
4.	A₂	8x100L (1'20'')	800
5.	A₁	Br: 400QQ	400
6.	A₁	Pr: 4x100 (2')	400
7.	A₀	400rec	400
Total			5400

Quinta-feira (tarde), 27/11/2014

1.	A ₀	800QQ	800
2.	A ₁	12x50Est (1')	600
3.	A ₂	10x100L (1'20")	1000
4.	A ₁	400Drills	400
5.	Vel	2x25L c/s TT (2')	50
		50L c/s TT	50
6.	A ₀	400rec	400
Total			3300

Sexta-feira, 28/11/2014

1.	A ₀	1000QQ	1000
2.	A ₁	10x50Est (1')	500
3.	A ₁	500 Drills	500
4.	A ₂	12x50L (50")	600
5.	A ₀	400rec	400
Total			3000

12ªMicrociclo

1.	A ₁	6x1000L (12'45")	6000
Total			6000

Terça (manhã), 2/12/2014

1.	A ₀	400L+200Est+200C	800
2.	A ₂	10x100L (1'20")	1000
3.	A ₁	20x50Est (M-C; C-B; B-L; L) (1')	1000
4.	A ₂	1000L N-S	1000
5.	A ₀	400Rec	400
Total			4200

Terça-feira (tarde), 2/12/2014

1.	A ₁	1000L (15')	1000
2.	A ₂	2x [40x25L (25" +5" a cada 10rep)	2000
3.	A ₁	800L (12')	800
Total			3800

Quarta-feira, 3/12/2014

1.	A ₀	1000QQ	1000
2.	A ₁ /A ₂	20x100L (1'35'')	2000
3.	A ₁	3x400L (5')	1200
4.	A ₂	Pr: 6x100L (2')	600
5.	A ₁	Br: 600L (11')	600
6.	A ₀	400Rec	400
Total			5800

Quinta-feira (manhã), 4/12/2014

1.	A ₀	500Est (7')	500
2.	PA	2x100L/MT (1'30'')	200
3.	A ₂	2x300L/Est (4'30'')	600
4.	A ₂	2x500L/Est (6'30'')	1000
5.	A ₁	2x700L/Est (10'40'')	1400
6.	A ₂	2x500L/Est (6'30'')	1000
7.	A ₂	2x300L/Est (4'30'')	600
8.	PA	2x100MT (1'40'')	200
9.	A ₀	400Rec (5'30'')	400
Total			5900

Quinta-feira (tarde), 4/12/2014

1.	A ₁	1000L (15')	1000
2.	A ₁	10x100Est (1'35'')	1000
3.	A ₂	20x50L (50'')	1000
4.	A ₀	400Rec	400
Total			3400

Sexta, 5/12/2014

1.	A ₀	400L+300C+200B+100M	1000
2.	A ₂	20x50L (45'')	1000
3.	A ₁	Pr: 800L (14')	800
4.	A ₁	Br: 8x100L (1'30'')	800
5.	A ₁	1000L Drills	1000
Total			4600

Sábado 6/12/2014 (manhã)

1.	A ₁	600L Bilateral + 8x100L (25m nado cara fora de água+ 75m lado a lado)	1400
2.	A ₁	Pr: 5x200L (4'30'')	1000
3.	A ₁	400L	400
4.	A ₁ /A ₂	8x100L (1'25'')	800
5.	A ₂	2x500L (6'15'')	1000
6.	A ₁	800L c/ snorkel	800
7.	A ₁	Pr c/brb: 2x500L	1000
8.	A ₁	200L+200Est	400
9.	A ₁	200rec	200
Total			7000

Sábado, 6/12/2014 (tarde)

1.	A ₁	3x800 (1ªL c/snorkel; 2ª Br L N-S; 3ª Pr c/brb L) (12')	2400
		4x100L (1'30'')	400
		6x50M (50'')	300
2.	TL	2x[5+5+10+10+15+15+20+20+25+25+30+30+35+35 +40+40+45+45+50+50] (3')	1100
3.	A ₁	600L Drills + Scullings	600
4.	A ₁ /A ₂ /PA	1500L Progressivos (22')	1500
	PA	500L (7')	500
	PA	2x250 (3'30'')	500
	PA	5x100L (1'30'')	500
5.	A ₁	10x100L/C 10''intervalo	1000
Total			8800

Domingo, 7/12/2014 (manhã)

1.	A ₀	500L+400Est+400Br L	1300
	A ₁	5x100L (1'30'')	500
2.	A ₂	8x50L (55'')	400
3.	A ₂	200L (2'50'') + 300L (4'05'') 400L (5'15'') 800L (10'45'')	1700
	PA	400L (5'45'') + 300L (4'20'') + 200L	900
4.	A ₂	Pr: 8x100L (1'50'')	800
	A ₁	200pr rec	200
5.	A ₂ /PA	10x200L (2'45''- 3'15'')	2000
	A ₁	200pr rec	200
6.	A ₂	8x100L (1'15'')	800
7.	A ₁	200rec	200
Total			9000

Domingo, 7/12/14 (tarde)

1.	A₀	c/brbr: 1000L c/snorkel	1000
		Br: 1000L progressivo a cd 200m	1000
2.	A₁/A₂	Br: 8x200L (2'40"-2'50")	1600
3.	A₁	400L Drills + Scullings	400
4.	A₁	20x50 (L+10flexoes / M+10agachamentos) (1')	1000
5.	A₁	Pr c/brb: 800L	800
		Pr: 8x100L (2')	800
6.	A₁	6x500L N-S (6'30")	3000
7.	A₁	4x100C 10"intervalo	400
Total			10000

13ºMicrociclo

Segunda-feira, 8/12/2014

1.	A₀	500L+500QQ≠L	1000
2.	A₁	Pr: 3x100L (2') + 6x50L (1')	600
3.	A₁	Br c/pull-buoy: 600L	600
4.	A₁	4x100Est (1'30")	400
5.	PA	2x[4x100L (1'30") + 100Rec]	1000
6.	A₂	2000L	2000
7.	A₀	200rec	200
Total			5800

Terça-feira (manhã), 9/12/2014

1.	A₀	800QQ	800
2.	A₁	8x50Drills MT (1'10")	400
3.	A₁	Pr: 8x25L (30")	200
4.	A₁	Br c/pull-buoy: 4x100L (1'35")	400
5.	PA	10x50L (1')	500
6.	A₂	300L (4') + 200L (2'45") + 2x100L (1'20") + 4x50L (45")	900
7.	A₀	400rec	400
Total			3600

Terça-feira (tarde), 9/12/2014

1.	A ₀	600L+400Est+200Scullings	1000
2.	A ₁	6x100 (50MT+50L) (1'35'')	600
3.	A ₁	12x50Est (1')	600
4.	A ₂	2x600L (7'45'')	1200
5.	A ₁	Pr: 4x100L (2')	400
6.	A ₁	Br: 600L	600
7.	A ₀	200Rec	200
Total			4600

Quarta-feira, 10/12/2014

1.	A ₀	400L+400Drills+2x100Est	1000
2.	A ₁	12x50MT (1')	600
3.	A ₂	Pr: 8x50 (55'')	400
	A ₂	Pr: 4x100L (1'50'') + 200MT	600
4.	A ₁	Br c/pull-buoy: 3x200L (2'35'') + 8x50MT (50'')	1000
5.	A ₂	600L (7'20'')	600
	A ₂	2x300L (3'40'')	600
	A ₂	4x150 (1'50'')	600
6.	A ₀	200rec	200
Total			5600

Quinta-feira (manhã), 11/12/2014

1.	A ₀	500L+500QQ≠L	1000
2.	A ₁	8x100Est 2cd est (1'45'')	800
3.	A ₂	5x200L (2'35'') + 5x100L (1'15'') + 500L	2000
4.	A ₀	400Rec	400
Total			4200

Quinta-feira (tarde), 11/12/2014

1.	A ₀	400L+400Drills+200QQ	1000
2.	A ₁	10x50L (1')	500
3.	A ₁	500QQ	500
4.	A ₂	12x50 (55'')	600
5.	A ₀	400Rec	400
Total			3000

Sexta-feira, 12/12/2014

1.	A₀	400L+400Drills+200QQ	1000
2.	A₁	Pr: 8x50L (1')	400
3.	A₁	Br c/paddles: 400L	400
4.	PA	2x100L (1'30'') + 4x50L (1') + 100rec	500
5.	A₂	3x500L progressive (20'') + 200rec	1700
	A₂	4x400 (20'') + 100rec	1700
Total			5700

Sábado, 13/12/2014

1.	A₀	1000QQ	1000
2.	A₁	8x50Est (1')	400
3.	A₂	200L (10'') + 100L (10'') + 2x50L (5'') + 200rec	600
	A₂	500L (30'') + 2x250L (15'') + 2x125L (10'') + 5x50L (5'')	1500
4.	A₀	200rec	200
5.	A₁	Pr: 8x50L (1')	400
6.	A₁	Br c/paddles: 400QQ	400
7.	A₀	200rec	200
Total			4700

14ºMicrociclo

Segunda-feira, 15/12/2014

1.	A₀	500L+500QQ≠L	1000
2.	A₁	Pr: 8x50L (1')	400
3.	A₁	Br: 400L	400
4.	A₁	200QQ	200
5.	A₁	10x100L (1'25'')	1000
6.	Vel	4x50L (15sprint+75rec) (2')	200
7.	A₀	400rec	400
Total			3600

Terça-feira (manhã), 16/12/2014

1.	A ₀	1000QQ	1000
2.	A ₁	8x100Est (1'40'')	800
3.	A ₁	6x100L (1'25'')	600
4.	A ₂	3x300L (3'40'')	900
5.	Vel	2x25L c/s (2')	50
		50L c/s (3'50'')	50
6.	A ₀	400Rec	400
Total			3800

Terça-feira (tarde), 16/12/2014

1.	A ₀	400L+4x100Est+200scullings	1000
2.	A ₁	12x50Est (55'')	600
3.	A ₁	Pr: 400L	400
4.	A ₁	Br: 8x50L (1')	400
5.	A ₂	10x100L (1'20'')	1000
6.	Vel	2x25L c/s (2')	50
		50L c/s (3'50'')	50
7.	A ₀	200Rec	200
Total			3700

Quarta-feira, 17/12/2014

1.	A ₀	400L+400Drills+200Est	1000
2.	A ₁	4x50L (55'')	200
3.	A ₁	300QQ	300
4.	A ₁	8x50MT (1')	400
5.	A ₂	10x100L (1'20'')	1000
6.	A ₁	200QQ	200
7.	Vel	2x25L c/s (2')	50
		50L c/s (3'50'')	50
8.	A ₀	400Rec	400
Total			3600

Quinta-feira (manhã), 18/12/2014

1.	A ₀	400L+4x100Est+200scullings	1000
2.	A ₁	10x100L (1'30'')	1000
3.	A ₁	400Drills	400
4.	A ₀	200Rec	200
Total			2600

Quinta-feira (tarde), 18/12/2014

1.	A ₀	600L	600
2.	A ₁	Pr: 200L	200
3.	A ₁	Br: 200L	200
4.	A ₁	200QQ	200
5.	A ₁	12x50L (55'')	600
6.	A ₁	200QQ	200
7.	Vel	2x25 c/s TT	50
8.	A ₀	200Rec	200
Total			2250

2º Macro ciclo

16º Micro

Segunda-feira 29/12/2014

7.	A ₀	300L+200C+300L+200B+200Est	1200
8.	A ₁ /A ₂	8x800L (10'15'')	6400
9.	A ₀	600QQ	600
Total			8200

Terça-feira 30/12/2014

1.	A ₀	1000L	1000
2.	A ₁	40x25Est (30'')	1000
3.	A ₁	Br: 600L (3x3, 5x5)	600
4.	A ₁	400Drills	400
5.	A ₁	Pr: 600QQ	600
6.	A ₁	1000 (100Est+100L)	1000
7.	A ₀	400QQ	400
Total			5000

Sexta-feira 02/01/2015

1.	A ₀	700L+2x100Est+200C+100QQ	1200
2.	A ₁	12x50Est (50'')	600
3.	A ₁	800Drills	800
4.	A ₁	Pr: 400L (9')	400
5.	A ₂	Br: 4x100MT (1'20'')	400
6.	A ₁	8x200L progressivo a cada 200m (2'40'')	1600
	A ₂	8x200L (2'35'')	1600
7.	A ₀	400QQ	400
Total			7000

Sábado 03/01/2015

1.	A0	1000L	1000
2.	A1	12x50Est	600
3.	A1/A2	4x800 (11')	3200
4.	A1	Pr: 300	300
5.	A0	500QQ	500
Total			5600

17º Micro

Segunda-feira, 05/01/2015

10.	A0	1500L	1500
11.	A1	10x100Est (1'55")	1000
12.	A1	5x100L (1'45")	500
13.	A2	20x50Est (1")	1000
14.	A1	5x200L	1000
Total			5000

Terça-feira (manhã), 06/01/2015

1.	A0	300L+200C+300L+200B+300L+200M+200C +200B+200M+100L+200Drills	2200
2.	A2	8x100L (1'30")	800
3.	A1/A2	6x300Est (4'30")	1800
4.	A2	20x50L (45")	1000
5.	A0	300QQ	300
Total			6100

Terça-feira (tarde), 06/01/2015

1.	A0	800L+400Drills	1200
2.	A2	50L (45")	150
	A2	3x Pr: 200MT	600
	Vel	50L (1'10")	150
	A1	8x25Drills (35")	600
3.	A1	5x150L (2'25")	750
4.	A2	2x400L c/brb (5')	800
5.	A0	500QQ	500
Total			4750

Quarta-feira, 07/01/2015

1.	A0	400L+2x100Est+400L	1000
2.	A2	4x100MT (1'25")	1200
	A1	3x 2x200Est (3')	1200
	PA	400L (5'30")	1200
3.	A1	2x500QQ	1000
4.	A1	1000Drills	1000
Total			6600

Quinta-feira (manhã), 08/01/2015

1.	A0	1000L (10')	1000
2.	A2	Pr c/brb:10x50L (55")	500
3.	A1	20x50Est (1')	1000
4.	A2	Br c/pull-buoy: 10x50M (50")	500
5.	A2	10x100L c/brb (1'15")	1000
6.	A1	Pr: 5x50MT (1'10")	250
7.	A2	20x50MT (50")	1000
8.	A1	1000L c/ brb e paddles	1000
Total			6250

Quinta-feira (tarde), 08/01/2015

1.	A0	600L	600
2.	A1	12x50Est (55")	600
3.	A2	3x 3x200L Negative (2'55"-5" a cada rep.)	1800
	A1	Pr: 200L (5'15")	600
4.	A1	800Drills	800
5.	A0	600QQ	600
Total			5000

Sexta-feira, 09/01/2015

1.	A0	500L+300Scullings+4x200Est	1600
2.	A1	Br c/pull-buoy: 800L	800
3.	A1	Pr: 400L	400
4.	PA	8x50L (50")	400
5.	A2	16x100L (1'25")	1600
6.	A2/PA	6x150 (2")	900
7.	A0	500Rec	500
Total			6200

18ºMicro

Segunda-feira, 12/01/2015

1.	A0	400Est+2x200Est+800QQ	1600
2.	A2	500L (6'30")	1500
	A2	3x 2x250 (3'15")	1500
	A2	1000L c/brb+paddles (12')	3000
	A1	Pr: 4x100L (2')	1200
Total			8800

Terça-feira (manhã), 13/01/2015

1.	A0	1000QQ	1000
2.	A1/A2	4x150Est (2'15")	600
3.	A2	4x200L (3')	800
4.	A1/A2	4x250Est (3'50")	1000
5.	A2	Pr: 12x50L (1'10")	600
6.	A1/A2	3x300L Negative	900
7.	A1	200C	200
Total			5100

Terça-feira (tarde), 13/01/2015

1.	A0	400L+2x200Est	800
2.	A2	12x50 (50")	600
3.	Vel	Pr: 8x50L (1'30")	400
4.	TL	12x50L c/brb (1'10")	600
	A1	4x100L c/brb (1'50")	400
	A2	2x200L c/paddles (3'15")	400
5.	A1	300Drills	300
6.	A1	2x500L c/brb+paddles (6')	1000
7.	A0	500C	500
Total			5000

Quarta-feira, 14/01/2015

1.	A0	200L+400Est+200Scullings+200B	1000
2.	A1	6x100Est Drills (1'40'')	600
3.	A2	6x150L c/brb (2'10'')	900
4.	A1	2x200Est (3'15'')	400
5.		800L Negative (10'30'')	
		600L Negative (8')	
	A2	400L Negative (5'20'')	3200
		600L Negative (8')	
		800L Negative (10'30'')	
6.		2x50L (1'20'')	100
	A1	100L (2')	100
		2x50L (1'20'')	100
7.	A0	600QQ	600
Total			7000

Quinta-feira (manha), 15/01/2015

1.	A0	300L+4x100Est+300Drill	1000
2.	A1	6x100L (1'45'')	600
3.	A2	20x100L (1'30'')	2000
4.	A1	Pr c/brb: 3x200MT (3'15'')	600
5.	A1	Br c/paddles: 3x300Est (4'30'')	900
6.		200L Negative (2'30'')	
	A2	400L Negative (5'10'')	1200
		600L Negative (7'40'')	
7.	A0	400QQ	400
Total			6700

Quinta-feira (tarde), 15/01/2015

1.	A0	500L+300C+200B+100M+400L	1500
2.	Vel	4x25L (1')	200
	TL	2x 8x50L (1'10'')	800
	A1	6x100L c/brb (1'25'')	1200
	Vel	8x25L (1')	400
3.	A1	600Drills	600
Total			4700

Sexta-feira, 16/01/2015

1.	A0	1200L	1200
2.	A1	8x50L (1')	400
	A1	Br:1000L	1000
	A1	400L c/brb+paddles (6')	400
	A1	200QQ	200
3.	A1/A2/PA	3x400L (5'20'')	1200
	A2	4x50 (50'')	200
	A2	16x100L (1'30'')	1600
	A2	4x50(50'')	200
4.	A0	700QQ	700
Total			7100

Sábado, 17/01/2015

1.	A0	400L+2x100Est+200Drills+200L+200BrL	1200
2.	A1	Pr: c/brb: 400C	400
3.	A2	16x50L (50'')	1600
4.	A1	400L (5'15'')	800
5.	A2	2x 14x50L (50'')	1400
6.	A2	300L (4')	600
7.	A1	12x50L (1')	1200
8.	A0	300QQ	300
Total			7500

19º Micro

Segunda-feira, 19/01/2015

1.	A0	400L+300Scullings+400L+100MT	1200
2.	A1	Pr c/brb:6x100 (1'40")	600
3.	A1	2x600Est (9'30")	1200
4.	A1	Pr: 300M	300
5.	A1/A2	6x400MT (5'20")	2400
6.	A1	Br: 1000L	1000
	A2	1000L	1000
7.	A0	1200QQ	1200
Total			8900

Terça-feira (manhã), 20/01/2015

1.	A0/A1	600Est +4x300L (4'30")+ 2x400Pr L (8')	2600
2.	A2	2x(20x50L) (50"-5 cd 10 repetições)	2000
3.	A1	600C	600
4.	A2	20x50L (50")	1000
Total			6200

Terça-feira (tarde), 20/01/2015

1.	A0/A1	2x700L (11')	1400
2.	A1	4x100Est (1'35")	400
3.	A1	Pr: 2x200L (4')	400
4.	A2	16x50L (1'10")	800
5.	A1	8x100L (1'35")	800
6.	A0	800L	800
Total			4600

Quarta-feira, 21/01/2015

1.	A0	400L+300C+200L+100Est	1000
2.	A1	300L+2x150Est+200BrL+400	1200
3.	A1/A2/PA	3x200L (2'35")	1200
	A2	400L (5'10")	800
	A2	2x 8x100L (1'20")	400
	A2	400L (5'10")	800
	A1/A2/PA	3x200L (2'40")	1200
4.	A0	400QQ	400
Total			8200

Quinta-feira (manhã), 22/01/2015

1.	A0	700L	700
2.	A1	Pr: 400M	400
3.	A1	200Drill (4')	400
	A1	2x 4x200Est (3'30")	1600
	A2	1200 c/brb (15')	2400
4.	A1	500Drills	500
Total			6000

Quinta-feira (tarde), 22/01/2015

1.	A0	400L+2x100Est+200Scullings+200L+200Drills	1200
2.	A1	8x100L (1'30")	800
3.	A2	8x50L (1')	400
4.	A1	400L c/brb+paddles	400
5.	A1	200Est	200
6.		Pr: 2x50L (1'15")	200
	Vel	2x Pr: 4x25L (40")	200
		Pr: 100L (2'15")	200
7.	A0	400C	400
Total			4000

Sexta-feira, 23/01/2015

1.	A0	800L+400QQ	1200
2.	A1/A2	8x800 (10'10")	6400
3.	A1	600Drills	600
Total			8200

Sábado (manhã), 24/01/2015

5.	A0/A1	2x1000 c/45"	2000
6.	A2	20x50L (50")	1000
7.	A2	Pr: 2x500L – M c/20"	1000
8.	A2	10x100L progressive (1'20")	1000
9.	A2	Pr:5x200 (20")	1000
10.	A2	1000L	1000
11.	A0	500C	500
Total			7500

Sabado (tarde), 24/01/2015

1.	A0	2x600 c/brb + snorkel c/15"	1200
	A1	2x600 c/brb + paddles c/15"	1200
	A1	2x600L c/15"	1200
2.	A2	800L progressive c/30"	800
	A2/PA	16x50 + 5 agachamentos (1'20")	800
	A2	2x400L	800
	A2	Br c/paddles+ snorkel: 16x50L (50")	800
	PA	2x (4x100) (1'30")	800
3.	A2	1500L c/brb+snorkel+paddles c/45"	1500
	A2	1500L progressive c/45"	1500
	A2	1500L negative	1500
4.	A0	300QQ	300
Total			10000

Domingo (manhã), 25/01/2015

1.	A0	400L+300C+200B+100Est	1000
2.	A2	Br: 5x100L (1'50")	500
		10x50L (50")	500
		500L	500
3.	A2	5000L TT	5000
4.	A0	500Rec	500
Total			8000

Domingo (tarde), 25/01/2015

1.	A0	1000L	1000
2.	A1	8x100Est (1'35")	800
3.	PA	Pr c/brb: 800 + 400QQ	1200
		Pr s/brb: 400 + 400QQ	800
4.	A2	10x100L (1'30")	1000
		Br c/paddles: 400C	400
		10x100L (1'25")	1000
		Br c/paddles + snorkel: 400L	400
		10x100L (1'20")	1000
		Br c/paddles: 400L	400
5.	A0	500QQ	500
Total			8500

20ºMicro

Segunda-feira 26/01/2015

8.	A0	500L+5x100Est+500QQ	1500
9.	A1	12x50Est (50'')	600
10.	A1	800Drills	800
11.	A2	Br: 4x100MT (1'15'')	400
12.	A1	2x400QQ (6')	800
13.	A1	8x200L Progressivo a cada 200	1600
	A2	8x200L	1600
Total			7300

Terça-feira (manhã) 27/01/2015

1.	A0	800L	800
2.	PA	15x50C (1')	750
3.	PA	20x25M (40'')	500
4.	A2	Pr: 8x75L (1'35'')	600
5.	A2	12x125 (2'15'')	1500
6.	A1	20x100 (1'20'')	2000
Total			6150

Terça-feira (tarde) 27/01/2015

1.	A0	1000L	1000
2.	A1	400Est (5'45'')	400
3.	A1	40x50 Drill (1')	2000
4.	AML	200L (4')	200
5.	A1	Br: 6x175Est (2'25'')	1050
6.	A2	2x400L (5'15'')	800
Total			5450

Quarta-feira 28/01/2015

1.	A0	800L	800
2.	A1	500Est (7')	500
3.	A2	200Est (3'15'')	200
4.	PA	Pr c/brb: 6x100L	600
5.	A1/A2	2x600L progressivo (8'30'')	1200
6.	A1/A2	2x500L Negative c/paddles (6')	1000
7.	A2	2x400Est (6'30'')	800
8.	A2	2x300L (3'50'')	600
9.	A1	2x200 (3')	400
10.	A1	1500L-Est	1500
Total			7600

Quinta-feira (manhã) 29/01/2015

1.	A0	1500 c/brb	1500
2.	A2	Br: 12x50L (50'')	600
3.	A1	Pr: 16x50L (1'10'')	800
4.	PA	16x25L (25'')	400
5.	A2	24x50Est (50)	1200
6.	A1	Br: 1500L	1500
Total			6000

Quinta-feira (tarde) 29/01/2015

1.	A0	800L	800
2.	A1	Pr: 300L (6'30'')	300
3.	Vel	2x50L (2')	100
4.	A1	300Drills	300
5.	PA	16x75L c/brb (1'25'')	1200
6.	A2	3x200L (2'50'')	600
7.	A1/A2	Br c/paddles:2x300L	600
8.	A1	800Drills	800
Total			4700

Sexta-feira 30/01/2015

1.	A0	600L+200C+2x100Est+400L+200QQ	1600
2.	A2	40x50L (50''), media 31'' a 32''	2000
3.	A1	Pr: 6x100MT (2'10'')	600
4.	A1	2x800 (200Est+200L+200Est+200L) (11'30'')	1600
Total			5800

Sabado, 31/01/2015

1.	A0	800L c/brb + 2x200Est	1200
2.	A1	Pr: 6x100L (2')	600
3.	PA	6x50L (45'')	300
	A2	2x200Est (3')	400
	PA	6x50L (50'')	300
	A2	200Est (2'50'')	200
	PA	6x50L (55'')	300
	A2	400L (5)	400
4.	A1	Pr c/brb:500L	500
5.	PA	3x100L (1'30'')	300
	A2	800L (9'50'')	800
	TL	3x100L (1'40'')	300
	A2	600L	600
	PA	3x100L (1'30'')	300
	A2	400L (6')	400
6.	A1	800 c/brb+paddles	800
Total			7700

21ºMicro

Segunda-feira

14.	A0	4x400L (5'20")	1600
15.	A2	4x200L (4')	800
16.	A1	3x400 (5'20")	1200
17.	A2	4x150 (3')	600
18.	A1	2x400 (5'20")	800
19.	A2	4x100 (2')	400
20.	A1	400QQ	400
21.	A2	4x50L (1')	200
Total			6000

Terça-feira (manhã), 3/02/2015

1.	A0/A1	2x 400L(7') + 8x50Est(55") + 400Drills (7')	2400
2.		4x200L (3'20")	800
	A1	3x300L (5')	900
		2x400L (6'40")	800
3.	A2	6x25L (25")	150
	A2	6x50L (50")	300
	PA	6x100L (1'25")	600
	A2	6x50L (50")	300
	A2	6x25L (50")	150
4.	A1	1000Est c/brb	1000
Total			7400

Terça-feira (tarde), 3/02/2015

1.	A0	1000QQ	1000
2.	A1	10x100L (1'30")	1000
3.	A1	500Drills	500
Total			2500

Quarta-feira, 4/02/2015

1.	A0	500L	500
2.	A1	4x250Est (4'15")	1000
3.	A1	300Drills	300
4.	A1	200L (3')	400
	A2	2x 400L negative (5'30")	800
	A1	600L (8'30")	1200
5.	A1	300C	300
6.	A2	Br: 500L (7'45")	500
	A2	Br c/paddles: 500L	500
	A2	c/paddles: 500L	500
7.	A1	300Drills	300
Total			6300

Quinta-feira, 05/02/2015

1.	A0	1000QQ	1000
2.	A1	16x50Est (1')	800
3.	A2	10x100L (1'20")	1000
4.	A1	Br c/pull-buoy: 500L	500
5.	A1	300C + 500L	800
6.	A1	Pr:500QQ	500
7.	A1	1500L c/brb	1500
8.	A0	500QQ	500
Total			6600

Sexta-feira, 06/02/2015

1.	A1	Volta de reconhecimento ao percurso de prova	2500
Total			2500

22ºMicro

Segunda-feira, 09/02/2015

1.	A1	4x (400+300+200+100) 1ª L+Pr+Est+Br 2ª Pr+Est+Br+L 3ª Est+Br+L+Pr+L 4ª Br+L+Pr+Est	4000
2.	A1/A2	2x1500	3000
Total			7000

Terça-feira (manhã), 10/02/2015

1.	A0/A1	6x400L c/brb + snorkell (5'20'')	2400
2.	A1/A2	2x2000 (1ªnegative a cd 500; 2ªnegative a cd 1000) c/30''	4000
3.	A2/A1	Pr:2x600L	1200
Total			7600

Terça-feira (tarde), 10/02/2015

1.	A0	10x100L (1'40''-5'') 1-5 c/brb+snorkel 6-10 c/paddles	1000
2.	A1	4x250 (200Est + 50Pr) c/15''	1000
3.	Vel	8x50 (25sprint+25Lento) (1'30'')	400
4.	A2	800L 10'30'')	800
	PA	2x200L (2'50'')	400
	A2	600L (8')	600
	PA	4x100 (1'30'')	400
	A2	400L (5'15'')	400
	PA	8x50L (1')	400
	A2	200L	200
5.	A1	Br c/paddles + snorkel: 1000L c/20''	1000
6.	A1	1000L c/paddles+brb	1000
7.	A0	400Rec	400
Total			8000

Quarta-feira (manhã), 11/02/2015

4.	A0	4x100L c/brb (1'30'')	400
	A0	4x100L c/snorkell (1'30'')	400
5.	A1	16x50Est (50'')	800
6.	A2	2x400L (1ªc/brb 2ªs/brb)	800
7.	A1	8x50Est (50'')	400
8.	A2	4x (400L (5'20'')+2x200L (2'35'')+4x100L (1'15'')) 3ª e 4ª c/paddles	4800
9.	A1	600Drills	600
10.	A1	c/snorkell + paddles: 8x100 (1'25'')	800
Total			9000

Quarta-feira (tarde), 11/02/2015

1.	A0	6x200 (L+Est) (3'-3'15'')	1200
2.	A1/A2	16x50 (25Est+25L) (50'')	800
3.	A1	1500L progressivo a cada 500 c/paddles c/1'	1500
4.	PA	1500L c/2'	1500
5.	A1	1500L c/paddles + brb progressivo a cada 100 c/1'	1500
6.	A2/A1	4x300 (100Pr+100C+100L) c/20''	1200
Total			7700

Quinta-feira (manhã), 12/02/2015

7.	A0	12x50L c/brb + 8x50Est c/paddles+brb	1000
	A1	6x100Pr + 4x100L	1000
	A1	2x300L + 2x200Est c/paddles	1000
	A1	600Pr +400Br	1000
8.	Vel	10x50 (25sprint + 25lento) (3')	500
9.	A2	3x1500 c/30''	4500
10.	A1	10x100L regressivos	1000
11.	A0	100Rec	100
Total			10100

Sexta-feira (manhã), 13/02/2015

8.	A0	5x200L (3'10'') + 300br C c/paddles + 200pr c/brb	1500
	A1	4x250Est + 150Est c/paddles + 200Pr	1500
	A2	10x100L Progressivo (1'25'') + 200Br + 300Pr	1500
9.		3x50 (25sprint +25 lento) (1')	300
	Vel	2x 3x50 (25lento +25 sprint)(1')	300
		2x25 c/salto (3')	100
10.	A1/PA	2x (1000L+8x50L) (50'')	2800
11.	A1	Pr: 400QQ	400
12.	A1/PA	1000L+8x50L (50'')	1400
13.	A0	500Rec	500
Total			10300

Sexta-feira (tarde), 13/02/2015

12.	A0	1000L c/brb	1000
		2x300L (4')+400Est	1000
13.	A1	Pr c/brb + snorkel: 2x800L c/20''	1600
14.	A2	200L (2'40'') + 400L (5'10'') + 600L (7'30'') + 800L	2000
		c/brb: 800L (10'15'')+600L (7'15'')+400L (5')+200L	2000
15.	A1	Br c/paddles: 2x800L	1600
16.	A0	300Rec	300
Total			9500

Sábado (manhã), 14/02/2015

1.	A0	600L + 4x100Est	1000
2.	A1	500Drills	500
3.	A2	1000 negative c/brb	1000
4.	A1	Pr: 8x50L (1'10'')	400
5.	A2	1000L c/ paddles	1000
6.	A1	Pr: 6x50L (1'10'')	300
7.	A2	1000L progressivo a cada 200	1000
8.	A1	Pr: 4x50 (1'10'')	200
9.	A2	2x500L	1000
10.	A1	Pr: 2x50	200
11.	A0	500Rec	500
Total			7000

Sabado (tarde), 14/02/2015

1.	A0	600L+2x200Est	1000
2.	A1	Pr c/brb: 10x100L (2')	1000
3.	A2	10x200L (3' -5" a cada duas reps.)	2000
4.	PA	4x100L (1'40")	400
5.	A2	8x200L (2'55" – 5" a cada duas reps.)	1600
6.	PA	4x100L (1'40")	400
7.	A2	4x200L (2'50" -5" a cada duas reps.)	800
8.	PA	4x100L (1'40")	400
9.	A0	400Rec	400
Total			8000

23º Micro

Segunda-feira, 16/02/2105

3.	A0	500L+200Est+300Lbil+2x100Est+300Drills	1500
4.	A1	Pr: 8x50L (1')	400
	A1	Pr:4x100L (2')	400
	A1	Pr:2x200L (3'45'')	400
	A1	Pr: 400L(7'30'')	400
5.	A1	800L	800
6.	A2	400L (5'20'')	400
	A2	800L (10'20'')	800
	A2	1200L (15')	1200
	A2	1600L (19'15'')	1600
7.	PA	10x100L c/brb+paddles (1'25'')	1000
	A1	Br: 3x200MT	600
	A1	500L c/brb	500
Total			10000

Quarta-feira, 18/02/2015

1.	A0	500L+300Scullings+800Est+L	1700
2.	A1	800L c/brb+paddles	800
	A1	Prc/brb:400L	400
3.	A1	16x50Est (1')	800
4.	PA	8x50L (1')	400
	A2/PA	16x100L (1'25'')	1600
	A1/A2	6x150L (2'20'')	900
	A2	10x100L (1'20'')	1000
	PA	8x50L (1'10'')	400
	PA	6x100L (1'30'')	600
5.	A0	400QQ	400
Total			9000

Quinta-feira (manhã) 19/02/2015

1.	A0	400QQ	400
2.	A1	200Est (3'20")	200
3.	A2	250L (3'25")	250
4.	A1	300Est (5')	300
5.	A2	450L (6')	450
6.	A1	500Est (7'20")	500
7.	A2	650L (8'45")	650
8.	A1	600Est (8'55")	600
9.	A2	850L (10'30")	850
10.	A1	900Est (14')	900
11.	A1	1050L (14')	1050
Total			6150

Quinta-feira (tarde), 19/02/2015

1.	A0	500L+500Pr+500Lbil	1500
2.	A1	16x25Est (30")	400
3.	A2	Pr: 4x100M (2')	400
4.	A1	300Drills	300
5.	TL	8x100M (2'15")	800
6.	A1	800L c/brb	800
7.	A1	6x100L (1'25")	600
Total			4800

Sexta-feira, 20/02/2015

8.	A0	1200L	1200
9.	A1	3000L	3000
10.	A1	400L	400
11.	A1	600L (10')	600
12.	A2	800L (12')	800
13.	PA	600L (8')	600
14.	A2	500L (7')	500
15.	A0	700QQ	700
16.	A1	Pr: 1000L	1000
Total			8800

Sábado, 21/02/2015

1.	A0	200L+300C+400Est+100Drills	1000
2.	A2	500L (6'30")	500
3.	A2	600L (7'40")	600
4.	A1	700L/Est (10'15")	700
5.	A1	800Est (11'30")	800
6.	A2	700Est (10')	700
7.	A2	600L (7'30")	600
8.	A2	500L (6'15)	500
9.	A1	400Est+300B+200L	900
10.	Vel	3x50L (2')	150
11.	A0	250Rec	250
Total			6700

24  Micro

Segunda-feira, 23/02/2015

1.	A0	2400QQ	2400
2.	A2/PA	10x400 (5'20'')	4000
3.	A2	10x200 (2'40'')	2000
4.	A2	Pr: 10x100 (1'45'')	1000
5.	TL	10x50L (1')	500
6.	A0	500C	500
Total			10400

Ter a-feira (manh ), 24/02/2015

7.	A0	2x800Est	1600
8.	A1	8x50M (1'10'')	400
9.	PA	16x50L (1'10'')	800
10.	A2	20x50L c/brb (50'')	1000
11.	A2/PA	3x400 (5'15'')	1200
12.	A1	10x100L (1'35'')	1000
13.	A1	800Drills	800
Total			6800

Ter a-feira (tarde), 24/02/2015

14.	A0	800QQ	800
15.	A2	4x100L (1'25'')	400
	A1/A2	400L (5'30'')	400
	A1	200L (2'50'')	200
	A2	8x50Est (50'')	400
16.	A1	200Drills	200
17.	Vel	2x50L (4')	100
18.	A1	3x1000	3000
Total			5500

Quarta-feira, 25/02/2015

1.	A0	1500QQ	1500
2.	A1	8x50L (55'')	400
	A1	4x100C c/paddles (1'30'')	400
	A2	Pr c/brb: 2x200C (3'30'')	400
	A1	Pr c/brb: 400L	400
3.	A1	Br c/paddles: 400L (5'15'')	400
	A1	8x100L c/brb (1'20'')	800
	A2	2x800L Negative(12')	1600
	A1	Br: 8x100L	800
	A1	400L c/brb+Paddles	400
4.	A2/A1	1000L regressivo	1000
Total			8100

Quinta-feira (manhã), 26/02/2015

1.	A0	2x600L	1200
2.	A1	2x (8x50) (1'10'') 1ªPr e 2ªBr	800
3.	A1	300Drills	300
4.	A1/A2	2000L c/snorkell	2000
5.	A2	6x150Est (2'40'')	900
6.	A2/PA	3x400L (5'20'')	1200
7.	A0	200QQ	200
Total			6600

Quinta-feira (tarde), 26/02/2015

1.	A0	2x400L c/snorkell	800
2.	A1	8x50L (55'')	400
3.	A1	200Drills	200
4.	TL	20x50 (1')	1000
5.	A0	300QQ	300
6.	TL	10x50L (1'10'')	500
7.	A1	500L c/brb+Paddles	500
8.	PA	5x50L (1'30'')	250
9.	A1	Pr: 300L (6')	300
	A1	8x50Est (50'')	400
	A1	600L c/brb	600
Total			5250

Sexta-feira, 27/02/2015

1.	A0	400L+2x200Est+400Drills	1200
2.	A1	16x50Est (55'')	800
3.	A2	20x100L (1'30'')	2000
4.	A2	10x50L (50'')	500
5.	A1	5x200L (2'50'')	1000
6.	A1	2x600L c/brb+paddles	1200
Total			6700

25 Micro

Segunda-feira, 02/03/2015

19.	A0	3x(200L+100Est)	900
20.	A1	750Drills	750
21.	A1/A2	3x 30x50L (55'')	4500
22.	A2	5x300L (4')	1500
23.	A1	10x75L (1'30'')	750
24.	A1	Br c/paddles: 3x400 (5'45'')	1200
25.	A1	600pr +400L+200Est+300Drills	1500
Total			11000

Ter a-feira (manh ), 03/03/2015

1.	A0	3x100L +4x150Est	900
2.	A2	3x200L (2'45'')	600
3.	PA	4x250Est (4')	1000
4.	A2	3x300L (4'30'')	900
5.	PA	4x250Est (4')	1000
6.	A2	3x200L (2'45'')	600
7.	A1	4x150Est + 3x100L	900
Total			5900

Ter a-feira (tarde), 03/03/2015

1.	A0	400L+2x100Est+200Drills	800
2.	A1	Br c/paddles: 3x300Est (5')	900
3.	A1	1000L c/paddles	1000
4.	A2	40x50L (50'')	2000
5.	A1	500C	500
Total			5200

Quarta-feira, 04/03/2015

1.	A0	1200QQ	1200
2.	A1	400M+Est	400
3.	A1	Pr:400L+Est (12')	400
4.	A2	6x100L (1'20'')	600
	A1/A2	6x200L c/brb (2'30'')	1200
	A1/A2	3x500 Negative (6')	1500
	A2/PA	1000L progressive c/paddles (12'45'')	1000
	A1/A2	1500L progressive c/brb (20'20'')	1500
5.	A1	600Drills	600
Total			8400

Quinta-feira (manh ), 05/03/2015

1.	A0	1000L+Est + 400Drills	1400
2.	A1/A2	40x50Est (1')	2000
3.	AML	Pr: 200L	200
4.	A1	Br: 6x175Est (2'25")	1050
5.	A1	2x400L (5'30")	800
Total			5450

Quinta-feira (tarde), 05/03/2015

1.	A0	600L+400Drills+4x100Est	1400
2.	TL	8x50L (55")	400
3.	A2	15x25 (40")	375
4.	TL	8x50L (1'10")	400
5.	A2	15x25 (40")	375
6.	PA	8x50L (1')	400
7.	A1	2x500C c/brb+paddles	1000
Total			4350

Sexta-feira, 06/03/2015

1.	A0	400L+300Drills+200C+200Est+100QQ	1200
2.	A1	Pr:8x50 (1')	400
3.	A1	Br c/paddles:4x100Est/L	400
4.	A2/PA	8x 4x100L (1'40")	3200
5.	A1	Pr c/brb: 8x75L (1'15")	600
6.	A1	3x600L c/brb+paddles	1800
7.	A0	100QQ	100
Total			8100

Sábado, 07/03/2015

1.	A0	800Est/L	800
2.	A2/PA	20x50L (55")	2000
	A2	2x 2x200Est (3'15")	800
	PA	3x100L (1'30")	600
3.	A1	500C c/brb	500
4.	A1/A2	2x 500L c/brb+paddles (6'15)	1000
	A1/A2	750L (9'15")	1500
5.	A1	400L	400
Total			7600

26ºMicro

Segunda-feira, 09/03/2015

22.	A0	400L+300C+200B+100Est +200Drills	1200
23.	A1	100L (1'20")	200
	A2	200L (2'40")	400
	A1	2x 300L (4')	600
	A2	400L (5'20")	800
	A1	500L (6'40")	1000
24.	A1	Pr: 3x400L (6')	1200
	A2	Pr: 3x200L (4'30")	600
25.	A2	50L (45")	100
	PA	100L (1'30")	200
	A2	2x 150L (2'15")	300
	PA	200L (3')	400
	A2	250L (3'45")	500
	PA	300L (4'30")	600
26.	A0	200Rec	200
Total			8300

Terça-feira (manhã), 10/003/2015

1.	A0	400L+200Est+200L+400Est+400L+200Est	1800
2.	A1/A2	Pr c/brb:8x100C	800
3.	A2	2x 20x50L (1')	2000
	A2	800L (13')	1600
Total			6200

Terça-feira (tarde), 10/03/2015

1.	A0	400L+100C+200Est+100Scullings+100B+300L	1200
2.	A2	4x25L (35")	400
	PA	4x 2x75 (1'30")	600
	A1	100L (1'30")	400
	A2	4x50L (1')	800
3.	A1	600L + 600Est +400Drills	1600
Total			5000

Quarta – feira, 11/03/2015

4.	A0	800L c/brb e paddles + 400L pr c/brb	1200
5.	A1	16x50Est	800
6.	A2	8x50L (55'' -5'' a cada 2 repetições)	400
7.	A2/PA	16x100L c/brb (1'25'' -5'' a cada 4 repetições)	1600
8.	A2	6x150L (2'15'')	900
9.	A2	10x100L (1'20'')	1000
10.	A2	8x50M (50'')	400
11.	A2/PA	2x800 c/paddles (9'40'')	1600
12.	A0	500Rec	500
Total			8400

Quinta-feira (manhã), 12/03/2015

1.	A0	600L+2x100Est+400C	1200
2.	A1	1500L c/brb progressivo	1500
3.	A1/A2	100L (1'40'')	200
	A1	2x 200Est (3'15'')	400
	A1/A2	400L (5'15'')	800
4.	A2	1000L c/brb negative	1000
5.	A1	4x200Est-L (3')	800
6.	A0	400QQ	400
Total			6300

Quinta-feira (tarde), 12//03/2015

7.	A0	2x (400L+2x200Est)	1600
8.	A1	Pr: 300L	300
9.	A1	2x50L (1'20'')	400
	A2	4x 8x25L (35'')	800
	A1	400L (6'30'')	1600
10.	A1	600L	600
Total			5300

Sexta-feira, 13/03/2015

1.	A0	400L+2x100Est+200Drills+200L+200M	1200
2.	A1	4x100L (1'20")	400
3.	A1	Pr c/brb: 600L	600
4.	A1	4x50L (55")	200
5.	A1	400L (6')	400
6.	A1/A2	2x200Est (3'15")	400
7.	A2	10x200 (2'25")	2000
8.	A2	4x50L (45")	200
9.	A1/A2/PA	3x400 (5')	1200
10.	A1	6x50L (1')	300
11.	A2	2x800L c/snorkel	1600
12.	A0	700C c/brb	700
Total			9200

Sábado (manhã), 14/03/2015

13.	A0	800L + 6x50M c/brb (50") +8x100L c/snorkel (1'30") 6x50L (1'15") (tudo ao molho)	2200
14.	A1	1000L c/brb	1000
15.	A2	6x100L (1'20")	600
16.	A1	Br: 1000L	1000
17.	A2	3x200L (2'40")	600
18.	A1	1000L	1000
19.	A2	2x300L (4')	600
20.	A1	1000L (tudo ao molho)	1000
21.	PA	400L	400
22.	A0	4x100L c/brb	400
Total			8800

Sábado (tarde), 14/03/2015

1.	A0	1000L c/brb	1000
2.	A1/PA	6x200L (3')	1200
3.	A1/A2	Flipper 500L	3000
4.	A1	Pr c/brb: 3x400 (6')	1200
5.	A2	Pr s/brb: 3x200 (4'30")	600
6.	A2/PA	Flipper 300L	2000
7.	A0	200Rec	200
Total			9200

Domingo (manhã), 15/03/2015

1.	A0	500L+300Scullings+800Est	1600
2.	A1	800L c/brb+paddles	800
		Pr c/brb:400L	400
3.	A1	16x50Est (1')	800
4.	PA	8x50L max (1')	400
5.	A2/PA	16x100L (1'25'')	1600
6.	A2	6x150L (2')	900
7.	A2	10x100L (1'20'')	1000
8.	PA	8x50L max (1')	400
9.	PA	6x100L (1'15'')	600
10.	A0	500Rec	500
Total			9000

Domingo (tarde), 15/03/2015

1.	A0	10 voltas L suave	1200
2.	A1	10 voltas L maxino nas boias 1 e 3	1200
3.	A1	10 voltas L sprint nos topos	1200
4.	A1	10 voltas L sprint na 1ª Lateral posição parada	1200
5.	A1	500L Drills	500
6.	A1/A2	4 voltas L laterais A1 e Transversais A2	500
7.	A0	500C suave	500
8.	A2/PA	10 voltas L competição	1200
9.	A0	300L suave	200
10.	A1	Pr: 4 voltas L	400
Total			8200

27  Micro

Segunda-feira, 16/03/2015

26.	A0	600L	600
27.	A1	Pr:4x100L (2')	400
	A1	4x100Est (1'35'')	400
	A1	600L	600
28.	A1/A2	6x300L (3'50'')	1800
29.	Vel	2x 4x50 (2')	400
	A2	Br c/paddles: 2x400L (5'15'')	1600
	A1	400Drills	800
30.	A1/A2	Pr c/brb: 600L (9')	600
	A1	3x200L c/brb (3')	600
	A1	200L	200
31.	A0	300QQ	300
Total			8300

Ter a-feira (manh ), 17/03/2015

1.	A0	400L+2x100Est+200Drills+200L+200Drills	1200
2.	A1	Pr c/brb: 400C (6'30'')	400
	A1	600L c/brb+paddles	600
3.	A1	5x100Est (1'35'')	1000
	A2	2x Br c/paddles: 2x250L (3'15'')	1000
	A1	600MT c/Paddles (7')	1200
4.	A1	1000L c/brb	1000
5.	A0	300QQ	300
Total			6700

Ter a-feira (tarde), 17/03/2015

1.	A0	600L	600
2.	A1	6x50Est (55'')	300
3.	A1	200C	200
4.	A2	Br:8x25L (30'')	200
5.	Vel	2x 8x25 (1')	400
	AML	4x50L c/brb (55'' -5'' a cada rep.)	400
6.	A1	6x100L c/snorkell (1'30'')	600
7.	A1	200L+200Drills	400
Total			3100

Quarta-feira, 18/03/2015

1.	A0	600L	600
2.	A1	Pr: 4x100L (2'15")	400
	A1	4x100Est (1'40")	400
	A1	600L	600
3.	A1/A2	Pr c/brb: 600L c/20"	600
	A1	3x200Est (2'50") c/brb	600
	A2	200L	200
4.	Vel	2x 3x50L (3')	300
	A2	Br c/paddles: 2x400L (5'15")	1600
	A1	400Drills (6')	800
5.	A1/A2	8x300L (3'45")	2400
6.	A1	300QQ	300
Total			8800

Quinta-feira (manhã), 19/03/2015

1.	A0	2x (600L+200Est)	1600
2.	A2	3x 3x150Est (2'50")	1350
	PA	3x50L	450
3.	A2	100L	100
	A2/PA	2x200L (2'40")	400
	A2/PA	2x400L (5'20)	800
	A2	800L	800
4.	A1	500L	500
Total			6000

Quinta-feira (tarde), 19/03/2015

1.	A0	400L	400
2.	A1/A2	40x75 c/brb (1'15")	3000
3.	A1	Br c/paddles+snorkell: 2x400L (5'45")	800
4.	A1	300Drills	300
Total			4500

Sexta-feira, 20/03/2015

1.	A0	1000QQ	1000
2.	A1	Pr c/brb: 8x50L (50'')	400
	A1	Pr c/brb: 4x100L (1'50'')	400
	A1	Pr c/brb: 2x200L (3'20'')	400
	A1	Pr c/brb: 400L (7'30'')	400
3.	A2	Br c/paddles: 400L (5'15'')	400
	A2	Br c/paddles: 8x100L (1'25'')	800
	A2/PA	800L (10')	800
	A2	Br c/paddles: 8x100L (1'30'')	800
	A2	Br c/paddles: 400L (5')	400
4.	A2	1000L c/brb (13')	1000
	A1	3x200Est (3')	600
	A1	700L c/brb (12')	700
5.	A1	400C+400PrC+200QQ	1000
Total			9100

Sábado, 21/03/2015

5.	A0	400L+100C+200Est+100B+200Est+100M+400L	1500
6.	A2	3x400L (5'15'')	1200
7.	Vel	Br: 8x50L (2')	400
8.	A1	5x300Est	1500
9.	A2	2x(4x200L (2'35''))	1600
10.	A1	1000C c/brb	1000
Total			7200

28º Micro

Segunda-feira, 23/03/2015

1.	A0	400L c/snorkel +8x50L/Est+2x100 Scullings+400L	1200
2.	A1	500Drills	500
3.	A2/PA	4x 6x100L (1'20")	2400
4.	A2	2x600L c/brb(8'45")	1200
5.	A1	Pr:200L	200
6.	A1	400L c/paddles	400
7.	A0	300C	300
Total			6200

Terça-feira (manhã), 24/03/2015

1.	A0	300L+100Scullings+100Drills+300C	800
2.	A1	6x100Est (1'35")	600
3.	A2	4x150 (2')	1200
	A2	2x 2x300L Negative (4')	1200
	A1	600L (8')	1200
4.	A0	400QQ	400
Total			5400

Terça-feira (tarde), 24/03/2015

1.	A0	600L+400Est+400Drills	1400
2.	A1	4x500L (7'30")	2000
3.	Vel	50L max c/sTT	50
4.	A1	4x100Est+400L	800
Total			4250

Quarta-feira, 25/03/2015

1.	A0	600L c/snorkel+400Est+200C	1200
2.	A1	3x400L c/brb+paddles (5'30")	1200
3.	A2	Pr: 12x50L (1')	600
4.	A1	Br c/ paddles: 2x500L (7'30")	1000
5.	A1/A2	15x100Est/L	1500
6.	A0	600L c/brb	600
Total			6100

Quinta-feira (manhã), 26/03/2015

1.	A0	600L +500M/L+400Est+300L+200Scullings	2000
2.	A2	32x25L (25'')	800
3.	A1	Br c/paddles:3x300L (4'25'')	900
4.	A1	4x200Est (3'10'')	800
5.	A0	600C c/brb	600
Total			5100

Quinta-feira (tarde), 26/03/2015

1.	A0	600L+200C+200B+200Est	1200
2.	A2	20x50L (50'')	1000
3.	A1	Pr: 200L	200
4.	A2	20x25L (35'')	500
5.	A1	400Est+200Est+100Est	700
6.	Vel	2x50L (5')	100
7.	A1	500L c/brb	500
Total			4200

Sexta-feira, 27/03/2015

3.	A0	600L+2x200Est+500Drills	1500
4.	A1	200L (3'30'')	200
5.	A2	40x50L (45'')	2000
6.	A1	10x100L (1'30'')	1000
7.	A1	1000L progressivo	1000
Total			5700

Sábado, 28/03/2015

1.	A0	500L+400C+300B+200Est+100M+500Drills	2000
2.	A1	16x50 Est	800
3.	A2	10x100L (1'20'')	1000
4.	A1	Pr:400	400
5.	A1	Br:600	600
6.	A0	400QQ	400
Total			5200

29º Micro

Segunda-feira, 30/03/2015

27.	A0	1000QQ	1000
28.	A1	16x50Est	800
29.	A2	10x100L	1000
30.	A1	Pr: 400	400
31.	A1	Br: 400	400
32.	A0	400Rec	400
Total			4000

Terça-feira, 31/03/2015

1.	A0	600L+400QQ	1000
2.	A1	200Scullings	200
3.	A1	8x50Estilos	400
4.	A2	5x100L (1'20")	500
5.	Vel	2x25 c/s TT	50
6.	A0	400Rec	400
Total			2550

30ºMicro

Segunda-feira, 06/04/2015

33.	A0	400L+300C+200B+100M	1000
34.	A1	400Drills+200Scullings	600
35.	A1	4x250Est	1000
36.	A1	Br: 4x200L	800
37.	A1	600L c/brb	600
38.	Vel	2x25max c/s TT	50
		50max c/s TT	50
39.	A0	400Rec	400
Total			4500

Terça-feira (manhã), 07/04/2015

7.	A ₀	1000QQ	1000
8.	A ₁	8x100Est (1'40'')	800
9.	A ₁	6x100L (1'25'')	600
10.	A ₂	3x300L (3'40'')	900
11.	Vel	2x25L c/s (2')	50
		50L c/s (3'50'')	50
12.	A ₀	400Rec	400
Total			3800

Terça-feira (tarde), 07/04/2015

8.	A ₀	400L+4x100Est+200scullings	1000
9.	A ₁	12x50Est (55'')	600
10.	A ₁	Pr: 400L	400
11.	A ₁	Br: 8x50L (1')	400
12.	A ₂	10x100L (1'20'')	1000
13.	Vel	2x25L c/s (2')	50
		50L c/s (3'50'')	50
14.	A ₀	200Rec	200
Total			3700

Quarta-feira, 08/04/2015

40.	A ₀	1000QQ	1000
41.	A ₁	16x50Est	800
42.	A ₂	10x100L	1000
43.	A ₁	Pr: 400	400
44.	A ₁	Br: 400	400
45.	A ₀	400Rec	400
Total			4000

Quinta-feira (manhã), 09/04/2015

9.	A ₀	400L+400Drills+200Est	1000
10.	A ₁	4x50L (55'')	200
11.	A ₁	300QQ	300
12.	A ₁	8x50MT (1')	400
13.	A ₂	10x100L (1'20'')	1000
14.	A ₁	200QQ	200
15.	Vel	2x25L c/s (2')	50
		50L c/s (3'50'')	50
16.	A ₀	400Rec	400
Total			3600

Quinta-feira (tarde), 09/04/2015

8.	A ₀	500L+500QQ≠L	1000
9.	A ₁	Pr: 8x50L (1')	400
10.	A ₁	Br: 400L	400
11.	A ₁	200QQ	200
12.	A ₁	10x100L (1'25'')	1000
13.	Vel	4x50L (15sprint+75rec) (2')	200
14.	A ₀	400rec	400
Total			3600

Sexta-feira, 10/04/2015

7.	A ₀	600L+400QQ	1000
8.	A ₁	200Scullings	200
9.	A ₁	8x50Estilos	400
10.	A ₂	5x100L (1'20'')	500
11.	Vel	2x25 c/s TT	50
12.	A ₀	400Rec	400
Total			2550

31º Micro

Terça-feira, 14/04/2015

46.	A ₀ /A ₁	6x1000 (13')	6000
Total			6000

Quarta-feira, 15/04/2015

1.	A ₀ /A ₁	2x400	800
2.	A ₂	4x1000L Progressivo	4000
3.	A ₁	20x50L (1')	1000
Total			5800

Quinta-feira, 16/04/2015

1.	A0	400L+400Est+200QQ	1000
2.	A1	Pr:1000 (200L-100C)	1000
3.	A1	1000 (200L-100B)	1000
4.	A1	Pr:1000 (200L-100Est)	1000
5.	A1	1000 (250L-50M)	1000
Total			5000

Sexta-feira, 17/04/2015

1.	A0	400L+400Est+200QQ	1000
2.	A1	10x100 (1'30")	1000
3.	A2	20x50 (50")	1000
4.	A1	300C+500Drills	800
5.	A0	400QQ	400
Total			4200